



2月の献立



月

火

水

木

金

土

		1	2	3	
		ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ 黒糖蒸しパン	節分ランチ 鬼様ご飯 サラダ・スープ おにぎり・煮干し	パン スープ	
5	6	7	8	9	10
納豆飯 みそ汁 魚の味噌煮 甘酢漬け サンドイッチ	スパゲティ・ホリタン ポパイサラダ スープ りんご寒天	中華丼 粉ふきいも スープ マカロニきな粉	ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物 小豆蒸しパン	バターロール パンプキンシチュー パインサラダ おにぎり	パン スープ
12	13	14	15	16	17
建国記念日 振替休日	にゅうめん ツナサラダ フルーツヨーグルト	カレーライス コールスロー ワカメスープ お楽しみケーキ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 酢の物 さつま芋蒸しパン	レーズンパン チキンスープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 魚のあかね焼き ごまサラダ フレンチトースト	サンマ・麺 ポテトサラダ ぶどう寒天	ひじきご飯 三色漬け けんちん汁 ポップコーン	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 南瓜蒸しパン	黒糖パン ミートボールシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
26	27	28			
納豆飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え ジャーマンポテト	焼きそば 大根サラダ 卵スープ みかんゼリー	豚の生姜焼き 即席漬け さつま汁 焼きおにぎり			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16
エネルギー (kcal)	263	245	300	295	308		265	293	267	272
タンパク質 (g)	13.5	7.9	10.5	11.4	14.5		12.2	11.8	15.3	10.1
カルシウム (mg)	61	71	40	73	102		37	104	149	33
鉄 (mg)	1.7	1.4	0.9	1	0.5		1.4	1.2	1.9	0.9
ビタミンC (mg)	12	32	7	35	25		12	25	20	32

