

2月の献立



				1	2
				節分メニュー 鬼様ごはん サラダ ハンバーグ・スープ 二色サンド	パン スープ
4	5	6	7	8	9
ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 胡麻酢和え ホットケーキ	焼きそば ちりめんサラダ スープ ふかし芋	ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁 みかんゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 茹で野菜 マーブル蒸しパン	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
11	12	13	14	15	16
建国記念日	味噌ラーメン 卵入りサラダ お好み焼き	麻婆豆腐丼 おかか和え 中華スープ パイン寒天	納豆ご飯 みそ汁 南瓜カレー餡かけ わかめサラダ チーズ蒸しパン	黒糖パン コーンシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
	18	19	20	21	22
18	19	20	21	22	23
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ ポップコーン	カゲテホリカ ポパイサラダ スープ りんごゼリー	三色丼 即席漬け 春雨スープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 鶏大根 胡麻和え パイン蒸しパン	レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	
25	26	27	28		
ご飯 みそ汁 魚のステーキ 大根サラダ ご飯せんべい	にゅうめん ポテトサラダ ピザトースト	カレーライス コールスロー わかめスープ ぶどう寒天	ご飯 みそ汁 肉豆腐 甘酢和え 南瓜蒸しパン		

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	4	5	6	7	8	18	19	20	21	22	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	287	246	272	264	255	288	245	262	296	286	26
タンパク質 (g)	48.6	11.4	9.3	50	6.7	14.7	7.9	11.1	14.3	10.7	0.4
カルシウム (mg)	63	116	47	50	24	62	71	47	186	62	6
鉄 (mg)	1.1	1.6	1	1.3	0.3	1.6	1.4	1.2	2.8	1	0.1
ビタミンC (mg)	7	23	13	26	14	12	32	16	16	29	15