

がっ　　こん　だて　ひょう
2月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
				1	546Kcal	2	605Kcal	3	503Kcal
				やき 焼うどん みそしる たまご 味噌汁(卵) ほうれん草の おかか和え		ごはん コンソメスープ かきフライ(たまご) ピーナッツあえ もやしニラ炒め		ま すし たまご 巻き寿司(卵) なめこ汁 だいこん あつあ にももの 大根と厚揚げの煮物	
6	604Kcal	7	519Kcal	8	502Kcal	9	546Kcal	10	654Kcal
ごはん にこ 煮込みハンバーグ だいず 大豆サラダ ほうれん草のソテー		ごはん みそしる 味噌汁 さかな 魚のムニエル だいこん すのもの 大根の酢の物 しのだ に 信田煮		おにぎり しっぽうどん フローのごまあえ		ごはん コンソメスープ しろみ さかな 白身魚フライ や 焼きナスのポン酢和え ごもく まめ 五目豆		ドライカレー コンソメスープ だいこん 大根サラダ	
13	610Kcal	14	520Kcal	15	629Kcal	16	584Kcal	17	642Kcal
ごはん みそしる 味噌汁 とうふ 豆腐ハンバーグ な はな あ もの 菜の花の和え物 なんきん にももの 南瓜の煮物		ごはん すまし汁 さかな に 魚の煮つけ すみそ 酢味噌あえ えんどう たまご と卵のソテー (卵)		おにぎり みそ 味噌ラーメン しゅうまい		ごはん みそしる 味噌汁 ぶたにく しおいた 豚肉の塩炒め すのもの 酢の物 さといも に 里芋の煮っころがし		チキンライス コンソメスープ ポテトサラダ	
20	618Kcal	21	545Kcal	22	622Kcal	23	634Kcal	24	590Kcal
ごはん すまし汁 さかな みそに たまご 魚の味噌煮(卵) き ぼ だいこん 切り干し大根の につ 煮付け		パン クリームシチュー ブロッコリートマトの サラダ チンゲンサイ		スパゲッティ・ミートソース コンソメスープ な はな 菜の花のサラダ		ごはん ちゅうか 中華スープ ぶた 豚キムチ ちゅうか あ 中華和え ふろふき だいこん 大根		シーフードカレー コンソメスープ はるさめ 春雨サラダ	
27	533Kcal	28	621Kcal	29		30			
ごはん みそしる 味噌汁 さかな しおや 魚の塩焼き ほうれん草のごまあえ ひじき炒り煮		ごはん みそしる 味噌汁 チキンピカタ(たまご) ゆかり和え やさい に 野菜のコンソメ煮							