

# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2023/2/1~2023/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				かき揚げうどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ エネルギー 500kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.8g 食塩 4g	行事食(節分) 太巻き寿司・いなり寿司 卵豆腐のかにあんかけ つぼみ菜のお浸し 果物 つみれ汁 エネルギー 644kcal 蛋白質 28.4g 脂質 15.3g 食塩 5.2g	親子どんぶり お浸し みそ汁 エネルギー 477kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.7g 食塩 3.1g	御飯 さばカレー香り揚げ なめこ大根おろし しそ昆布 みそ汁 エネルギー 587kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.8g 食塩 2.8g
昼食	5	6	7	8	9	10	11
	御飯 かれいの煮付け 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 27.9g 脂質 9.2g 食塩 3.6g	きのごカレー リンゴとキャベツのサラダ 白菜スープ エネルギー 671kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.2g 食塩 4.3g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース スパゲッティサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 629kcal 蛋白質 23.3g 脂質 16.2g 食塩 3.8g	御飯 魚の照り焼き(クロムツ) 枝豆と豆腐のしんじょ 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 597kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.2g 食塩 3.1g	塩野菜タンメン 春巻 キウイフルーツ エネルギー 459kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.1g 食塩 8.3g	御飯 カキフライ お浸し しそ昆布 みそ汁 エネルギー 608kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.2g 食塩 3.2g	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大根サラダ ふりかけ すまし汁 エネルギー 548kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.2g 食塩 2.9g
昼食	12	13	14	15	16	17	18
	御飯 シーフードクリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ エネルギー 623kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	御飯 揚げ豆腐のあんかけ ピーナッツ和え 漬物 みそ汁 エネルギー 577kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.9g 食塩 3.7g	ちらしずし たけのことふきの煮物 五目汁 エネルギー 532kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.7g 食塩 3.9g	御飯 鶏もも肉のソテー スイートポテトサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 590kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.8g 食塩 2.5g	御飯 鯖の味噌煮 わさび和え 漬物 かき玉汁 エネルギー 547kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.8g 食塩 3.3g	とろ玉そば なすのエビはさみ揚げ バナナ エネルギー 529kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	鶏ごぼう炊き込みご飯 粕漬け焼き(赤魚) 菜果なます 漬物 みそ汁 エネルギー 487kcal 蛋白質 20.7g 脂質 4.9g 食塩 4.9g
昼食	19	20	21	22	23	24	25
	御飯 炒り鶏 くるみ和え 梅干し みそ汁 エネルギー 517kcal 蛋白質 18.5g 脂質 8.8g 食塩 3.8g	ソース焼きそば フルーツヨーグルト 五目スープ エネルギー 543kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	麦ご飯 たらの黄金漬焼き とろろ 三色煮豆 豚汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 24.7g 脂質 3.1g 食塩 2.2g	ポークカレー ポイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 680kcal 蛋白質 16.8g 脂質 24.2g 食塩 4.7g	御飯 フィッシュ南蛮(カレイ) おかか和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 582kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.6g 食塩 2.9g	御飯 鶏肉のみそ焼き 春雨サラダ ふりかけ すまし汁 エネルギー 600kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15g 食塩 2.8g	三色丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.4g 食塩 3.7g
昼食	26	27	28				
	御飯 八宝菜 パンプキンサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 566kcal 蛋白質 22g 脂質 13.6g 食塩 3.9g	豆御飯 焼魚(ほっけ) ポテト金平 白菜づけ みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.6g 食塩 4.2g	おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 516kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.6g 食塩 4.8g				

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

