



# 献立表



慶和会 花いちもんめ  
2024/2/1~2024/2/29

★新メニュー

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3			
昼食								御飯 酢豚 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 533kcal 蛋白質 19g 脂質 13g 食塩 3.2g	<b>行事食(節分)</b> 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	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 ごまサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.7g 食塩 3.7g
								4	5	6
昼食	御飯 麻婆豆腐 レモン和え 漬物 かき卵わかめスープ エネルギー 549kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.9g 食塩 3.9g	御飯 焼魚(ほっけ) うの花炒り 煮豆 みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8.3g 食塩 2.3g	ハヤシライス リンゴとキャベツのサラダ 白菜スープ エネルギー 657kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.6g 食塩 3.4g	五目うどん ポテト金平 オレンジ エネルギー 498kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 豚汁 エネルギー 487kcal 蛋白質 17.2g 脂質 8.2g 食塩 4.3g	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 593kcal 蛋白質 21.5g 脂質 19.9g 食塩 2.7g	さつま芋御飯 豚ばら大根 しらす干しの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 561kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.6g 食塩 4g			
	11	12	13	14	15	16	17			
昼食	御飯 鶏もも肉の照煮 スイートポテトサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 617kcal 蛋白質 22g 脂質 15.9g 食塩 3g	ちらしずし ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギー 488kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.7g 食塩 3.8g	御飯 赤魚の粕漬焼き 煮物 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 540kcal 蛋白質 23.5g 脂質 6g 食塩 3.2g	御飯 ★ロールキャベツのクリームシチュー コロッケ キウイフルーツ エネルギー 607kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	御飯 煮魚(めばる) 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.9g 食塩 3.4g	三色丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー 494kcal 蛋白質 20g 脂質 11.2g 食塩 3.6g	あんかけ焼きそば 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 517kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.1g 食塩 4.2g			
	18	19	20	21	22	23	24			
昼食	御飯 揚げ魚のおろし煮(カレイ) カリフラワーの酢の物 煮豆 みそ汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.6g 食塩 2.6g	かやく御飯 鶏肉のみそ焼き お浸し 漬物 かき玉汁 エネルギー 518kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.6g 食塩 3.6g	御飯 煮込み豆腐ハンバーグ ツナの和え物 ふりかけ みそ汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.3g 食塩 3.6g	ポークカレー ボイルサラダ 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	塩野菜タンメン 海鮮シューマイ 果物 エネルギー 481kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.7g 食塩 8.7g	御飯 炊き合わせ 山吹和え 梅干し みそ汁 エネルギー 521kcal 蛋白質 16g 脂質 9g 食塩 4g	御飯 焼魚(カマス) ひじきと大豆の煮物 白菜つけ みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.3g 食塩 3.6g			
	25	26	27	28	29					
親子どんぶり ごま和え みそ汁 エネルギー 511kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.1g 食塩 3.5g	きのごあんかけそば とり天・さつま芋の天ぷら 果物 エネルギー 548kcal 蛋白質 25.9g 脂質 16.4g 食塩 2.3g	御飯 豚肉のブルコギ風 コールスローサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 572kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	御飯 鯖の味噌煮 菜果なます 白菜つけ けんちん汁 エネルギー 569kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.8g 食塩 4.5g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース マカロニサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 610kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.2g 食塩 3.5g						

※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。

