

令和6年 2月献立表

2月		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	木	厚揚げの生姜煮	ハムサラダ	ホークピカタ	金平ごぼう	スープ	とんかつ 牛肉の塩だれ炒め	ブロッコリーサラダ	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	698	566		850		964	1040
		総たんぱく質(g)	219	277		25		288	252
2	金	朝食バイキング		塩ちゃんこちゃんぽん	大学芋	ナムル	和風ハンバーグ	大根とツナのごま和え	スープ
		総エネルギー(kcal)			1001			770	
		総たんぱく質(g)			268			18	
3	土	オニオンワインナー炒め		鶏肉のペッパー焼き	ツナと大豆のサラダ	スープ	クリームシチュー	ハムカツ	ゼリー
		総エネルギー(kcal)	603	593		758		1044	
		総たんぱく質(g)	187	218		322		406	
4	日	キャベツの卵とじ		豚すき丼	辛子和え	味噌汁	鶏肉の唐揚げ	春雨サラダ	スープ
		総エネルギー(kcal)	641	579		729		1018	
		総たんぱく質(g)	193	19		242		372	
5	月	炒り豆腐	ポパイソテー	豚の野菜あんかけ	豚じゃが	かしわ汁	豚の梅子胡椒焼き 鶏の磯部揚げ	大根サラダ	中華スープ
		総エネルギー(kcal)	598	618		812		761	974
		総たんぱく質(g)	212	178		339		259	388
6	火	切干大根煮	シーザーサラダ	鶏の香草焼き	エビミックスフライ	味噌汁	豚 鶏手羽のさっぱり煮	白菜のゆかり和え	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	565	584		865		1038	878
		総たんぱく質(g)	17	207		309		245	342
7	水	肉ごぼう	スパソテー	ハヤシライス	サラダ	コンク	揚げ臭の甘辛ソース 青梗菜	ビーフンサラダ	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	627	600		943		1034	888
		総たんぱく質(g)	184	213		177		307	304
8	木	ちくわの炒め煮	フルーツヨーグルト	チキン南蛮	糸こんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁	グリルチキン&コロック	ほうれん草サラダ	スープ
		総エネルギー(kcal)	590	577		1022		1051	
		総たんぱく質(g)	206	203		29		234	
9	金	野菜炒め		豚キムチ	チキンアゲット	味噌汁	中津唐揚げ	じゃが芋と豚のガーリック炒め	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	560	550		909		1034	
		総たんぱく質(g)	181	212		34.1		34.8	
10	土	ゆで卵		鶏のマヨネーズ焼き	大根金平	わかめスープ	豚肉の夫ふら	うま煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	642	639		887		1132	
		総たんぱく質(g)	249	28		27.5		29.7	
11	日	大根とベーコンの煮物		ホークチーズ	高菜炒め	味噌汁	鶏のトロロチキナー オムレツハンバーグ	五目ひじき	スープ
		総エネルギー(kcal)	597	586		732		994	
		総たんぱく質(g)	188	219		23		28.5	
12	月	豚たま		油淋鶏	さつま芋サラダ	中華スープ	もやしとごぼうの鶏ささげラーメン	春巻き	みかん缶
		総エネルギー(kcal)	638	628		898		1022	
		総たんぱく質(g)	23.7	268		35.7		24.2	
13	火	チキンとキャベツのトマト煮		高菜チャーハン	ミニチキンカツ	味噌汁	豚の味噌焼き	こんにゃくのそぼろ炒め	かき玉汁
		総エネルギー(kcal)	717	707		1054		857	
		総たんぱく質(g)	268	299		30		24.8	
14	水	ハムエッグ		ひき肉のカレー	サラダ	フルーツ白玉	チキンピカタ	けんちん煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	668	658		897		958	
		総たんぱく質(g)	226	25.7		17.5		44.5	
15	木	炒り鶏	ツナサラダ	チキンときこの照りマヨ汁	チンゲン菜の中華風お浸し	味噌汁	鶏のマスタートロ焼き 牛肉のスタミナ炒め	スパゲティサラダ	スープ
		総エネルギー(kcal)	589	653		990		951	991
		総たんぱく質(g)	205	223		28.9		34.7	23.2
16	金	朝食バイキング		豚肉の生姜焼き	キャベツと春雨のピリ辛和え	味噌汁	タンダリーチキン	ごぼうと豚の炒め煮	スープ
		総エネルギー(kcal)			778			805	
		総たんぱく質(g)			28.5			35.5	
17	土	ワインナーソテー		蒸込みハンバーグ	チーズサラダ	スープ	豚肉のマヨショウ焼き	にら玉	ごぼう汁
		総エネルギー(kcal)	614	608		750		980	
		総たんぱく質(g)	203	234		206		26.8	
18	日	目玉焼き		豚のゆかり揚げ	ツナ大根煮	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮	ハムサラダフライ	スープ
		総エネルギー(kcal)	542	536		938		1015	
		総たんぱく質(g)	186	21.7		24.6		27.2	
19	月	丸たのみぞれ煮	アスパラソテー	チキンカツ	炒り豚	味噌汁	プリのおろし煮 豚のごま揚げ	ちくわのピリ辛炒め	豚汁
		総エネルギー(kcal)	588	587		1004		857	940
		総たんぱく質(g)	203	24.3		32.1		26.9	32.2
20	火	厚揚げのそぼろ煮	フルーツヨーグルト	オムライス	ナゲット/水菜サラダ	スープ	チキンポテト ホーク南蛮	白菜としめじの中華炒め	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	669	577		970		963	1089
		総たんぱく質(g)	263	203		24		30.8	26.5
21	水	鶏の塩焼き	コールスローサラダ	♥バレンタインフェア♥			柳川煮 チキン照りマヨ焼き	鶏となすの炒め物	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	548	575				861	880
		総たんぱく質(g)	20	20				31.8	40.2
22	木	こんにゃくの金平	シーザーサラダ	トリニータ唐揚げ	小根菜のピーナツ和え	味噌汁	チーズハンバーグ	キャベツとツナのサラダ	スープ
		総エネルギー(kcal)	556	584		888		970	
		総たんぱく質(g)	164	20.7		27.6		25.3	
23	金	もやしとニラの卵とじ		丸天きつねうどん	揚げ餃子	みかん缶	鶏肉の博多焼き	肉団子のうま煮	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	560	550		930		978	
		総たんぱく質(g)	188	21.9		23.5		34.4	
24	土	洋風炒り豆腐		かつ丼	甘酢和え	味噌汁	チキンの和風グリル	フックコーンワインナーソテー	わかめスープ
		総エネルギー(kcal)	605	600		949		948	
		総たんぱく質(g)	218	24.9		28.8		31	
25	日	ワインナートマト煮		とり天	味噌炒め	かき玉汁	麻婆豆腐	エッグサラダ	中華スープ
		総エネルギー(kcal)	606	602		919		1007	
		総たんぱく質(g)	196	22.7		40.5		33.3	
26	月	ジャーマンポテト		ホークチャップ	大根と揚げの煮物	スープ	鶏肉のカレー天	もやしときこのソテー	スープ
		総エネルギー(kcal)	656	638		752		957	
		総たんぱく質(g)	175	104		25.6		30.9	
27	火	ハムソテー		白身フライ	ごぼうの卵とじ	豚汁	すき煮	シューマイ	味噌汁
		総エネルギー(kcal)	576	566		995		1011	
		総たんぱく質(g)	20	23.1		25		36.7	
28	水	スクランブルエッグ		ハヤシライス	サラダ	コンク			
		総エネルギー(kcal)	698	692		943			
		総たんぱく質(g)	246	27.7		17.7			

\*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついてます。）  
\*主菜の上段がA食、下段がB食です。