

# 令和3年 2月 配食サービス献立表

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 牛肉の生姜醤油炒め 大根の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 いわしの青のりフライ 南瓜の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 パイン缶 	ご飯 鶏の照焼き 炊き合わせ(がんも・人参・オクラ・大根) 白菜の酢の物 味噌汁 洋梨缶	ご飯 ホキ天の和風あんかけ 小松菜となめこの和え物 厚揚げと南瓜の煮物 味噌汁 白桃缶	ご飯 鶏肉のきのこクリームソースかけ サラダ ひじき煮 味噌汁 みかん缶
エネルギー 511kcal 脂質 8.4g たんぱく質 22.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 574kcal 脂質 12.1g たんぱく質 18.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 530kcal 脂質 13.0g たんぱく質 28.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 513kcal 脂質 11.9g たんぱく質 20.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 605kcal 脂質 19.6g たんぱく質 33.5g 食塩相当量 4.9g
8日(月)	★9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 牛肉コロッケ 炊き合わせ(大根・三度豆・人参・がんも) 白菜と塩昆布の和え物 味噌汁 パイン缶	ちらし寿司 天ぷら(キス・南瓜・オクラ・蓮根) 菜の花の和え物 味噌汁 塩饅頭	ご飯 サゴシの幽庵焼き・おろし添え カリフラワーとブロッコリーの炒め物 厚揚げの煮物 味噌汁 白桃缶	建国記念の日	親子丼 チンゲン菜の胡麻和え 金時豆 味噌汁 たい焼き
エネルギー 551kcal 脂質 15.0g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 627kcal 脂質 19.9g たんぱく質 28.6g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 513kcal 脂質 14.6g たんぱく質 26.9g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 694kcal 脂質 15.5g たんぱく質 26.9g 食塩相当量 2.0g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
カレーライス エビフライ 白菜のコールスロー 福神漬 オレンジゼリー	ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 春雨の和え物 春巻き 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の鶏そぼろ煮 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 鯖の味噌煮・金平ごぼう カリフラワーのサウザンサラダ 炊き合わせ(がんも・人参・椎茸) 味噌汁 洋梨缶	かやくご飯 おでん(こんにゃく・大根・ちくわ・卵・がんも) 春雨の酢の物 味噌汁 おはぎ(きなこ)
エネルギー 672kcal 脂質 21.4g エネルギー 23.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 575kcal 脂質 17.9g たんぱく質 19.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 589kcal 脂質 14.6g たんぱく質 25.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 540kcal 脂質 19.2g たんぱく質 19.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 552kcal 脂質 9.8g たんぱく質 21.3g 食塩相当量 2.4g
22日(月)	23日(火)	★24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 豚の生姜焼き 切干大根の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 ブッセ	天皇誕生日	パエリア オムレツ ミックスフライ(白身フライ・豚カツ・かき・ムコウ) 野菜サラダ 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 肉じゃが かに玉のあんかけ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 鯖の塩焼き 筑前煮 お松なお浸し 味噌汁 フルーツミックス
エネルギー 579kcal 脂質 19.5g たんぱく質 25.8g 食塩相当量 0.3g		エネルギー 668kcal 脂質 19.1g たんぱく質 24.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 659kcal 脂質 17.9g たんぱく質 38.6g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 515kcal 脂質 16.5g たんぱく質 19.8g 食塩相当量 1.2g

