

# 2月 喫茶たんぽぽ

# 献立表



月	火	水	木	金
			1日 ビビンバ丼 若布と玉子の中華スープ 春雨サラダ オレンジ	2日 ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 切干大根の炒め煮
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.5 g 塩分 3.6 g 野菜の量 165 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 野菜の量 161 g
5日 ご飯 白菜とお麩の味噌汁 ささみチーズカツ 長芋の白煮	6日 ご飯 玉子とザーサイの中華スープ 肉野菜炒め ごぼうサラダ	7日 ご飯 南瓜とお麩味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 若布と白滝の七味煮	8日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 鮭の照り焼き 鶏肉と大根の煮物	9日 ご飯 若布としめじの味噌汁 牛すき焼き風煮 里芋のごま味噌和え
エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.7 g 野菜の量 178 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.0 g 塩分 3.7 g 野菜の量 265 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 13.7 g 塩分 3.5 g 野菜の量 182 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g 野菜の量 158 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g 野菜の量 234 g
12日 <b>振替休日</b>	13日 ご飯 白菜となめこの味噌汁 エビカツ&コロケ 春雨とカニカマの酢の物	14日 ご飯 里芋と小松菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ひじきの炒り煮	15日 ご飯 ワタンスープ 海鮮塩炒め ポテトとコーンのマヨ和え	16日 ご飯 里芋となめこの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.4 g 塩分 3.9 g 野菜の量 126 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.8 g 野菜の量 128 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g 野菜の量 265 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.2 g 塩分 2.1 g 野菜の量 171 g
19日 ご飯 大根と人参のコンソメスープ ハンバーグ デミソース シーフードサラダ	20日 <b>季節メニュー</b> ご飯 小松菜と里芋の味噌汁 鶏肉の香草風味焼き 菜の花のごまマヨ和え	21日 ご飯 玉子と椎茸の中華スープ 家常豆腐 切干大根の中華サラダ	22日 ご飯 キャベツとしめじの味噌汁 魚の磯辺揚げ 五目豆煮	23日 ご飯 青梗菜と椎茸の中華スープ 鶏肉と野菜の中華炒め スナップエンドウのツナ和え
エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.8 g 塩分 3.0 g 野菜の量 191 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g 野菜の量 176 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g 野菜の量 165 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g 野菜の量 175 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 12.5 g 塩分 4.3 g 野菜の量 280 g
26日 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋の塩ナムル フルーツみつ豆	27日 ご飯 さつまいもとなめこの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	28日 ご飯 青梗菜とエノキの味噌汁 鶏肉のから揚げ 葱ソース 卵とハムともやしの炒め物		
エネルギー 744 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.6 g 塩分 3.1 g 野菜の量 205 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g 野菜の量 168 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g 野菜の量 137 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。