

2月の献立 A

p タンパク質、c 炭水化物

1日	ごはん、豚肉とキャベツのホイコーロー風、かぼちゃ煮、オレンジ 488kcal タンパク質 16.7g 炭水化物 51.2g
4日	ロールパン、クリームシチュー、サラダ、オレンジ(小麦、乳、卵) 471kcal タンパク質 17.9g 炭水化物 42.9g
5日	ごはん、生姜焼き、ポテトサラダ、小松菜炒め、オレンジ(乳、卵) 467kcal タンパク質 13.1g 炭水化物 47.8g
6日	ごはん、チキンのトマト煮、ブロッコリー、にんじんソテー 454kcal タンパク質 16.5g 炭水化物 49.6g
7日	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、ポテトサラダ、りんご(小麦、卵) 480kcal タンパク質 18.2g 炭水化物 52.1g
8日	ごはん、コロッケ、卵焼き、ポイル野菜、みかん缶(小麦、卵) 434kcal タンパク質 16.5g 炭水化物 49.6g
12日	ロールパン、ビーフシチュー、ポテトサラダ、オレンジ(小麦、乳、卵) 445kcal タンパク質 17.9g 炭水化物 46.7g
13日	ごはん、豚肉とキャベツのホイコーロー風、かぼちゃ煮、オレンジ 488kcal タンパク質 16.7g 炭水化物 51.2g
14日	ごはん、ハンバーグ、キャベツソテー、蒸しじゃがいも、ポイルにんじん(小麦、乳、卵) 460kcal タンパク質 18.8g 炭水化物 46.7g
15日	ごはん、筑前煮、インゲン煮、ポイル野菜 445kcal タンパク質 17.9g 炭水化物 46.7g
18日	カレーライス、りんご(小麦) 473kcal タンパク質 14.5g 炭水化物 46.8g
19日	ごはん、コロッケ、鶏の甘辛煮、ポイル野菜、みかん缶(小麦、卵) 434kcal タンパク質 16.5g 炭水化物 49.6g
20日	とりそばろごはん、豚の甘辛焼き、小松菜のソテー、ハスの煮物、りんご 465kcal タンパク質 19.7g 炭水化物 49.4g
21日	ごはん、鶏の照り焼き、ポテトサラダ、ポイル野菜、オレンジ(乳、卵) 488kcal タンパク質 16.7g 炭水化物 51.2g
22日	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、ポテトサラダ、りんご(小麦、卵) 480kcal タンパク質 18.2g 炭水化物 52.1g
25日	ロールパン、クラムチャウダークリームシチュー、サラダ、オレンジ(小麦、乳、卵) 471kcal タンパク質 17.9g 炭水化物 42.9g
26日	ごはん、白身魚のフライ、鶏肉ソテー、ブロッコリー、りんご(小麦、乳、卵) 434kcal タンパク質 16.5g 炭水化物 49.6g
27日	ごはん、鶏の味噌焼き、ポテトサラダ、ポイル野菜、みかん缶(乳、卵) 445kcal タンパク質 17.9g 炭水化物 46.7g
28日	ごはん、豚肉の焼肉風、ひじき煮、インゲン煮、オレンジ 425kcal タンパク質 12.9g 炭水化物 47.7g

