



# 週間予定献立表

	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 温泉卵 アスパラのお浸し 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き とろろ芋 わらびのなめ茸和え 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 2.5 g 【炭水化物】 68.9 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ふんわり天 切干大根の煮物 うぐいす豆 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 71.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 56.6 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし オクラのお浸し 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き ほうれん草のおかか和え 梅干し 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 56.9 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグかにあんかけ 青梗菜の炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 337 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.5 g
	ご飯 アジの葱南蛮焼き 菜の花とベーコンソテー いんげんのマヨ和え りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 28.5 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 豚肉のカレー炒め カリフラワーサラダ オクラの磯和え フルーツミックス 牛乳 今川焼き (カスタード) 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 92.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 タラの粕漬け焼き アスパラと卵の炒め物 キャベツと塩昆布の即席漬け オレンジ 牛乳 焼きドーナツ(チョコ) 【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 27.2 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 2.1 g	☆リクエストメニュー☆ ご飯 鶏の唐揚げ 豆腐サラダ 野沢菜漬け フルーツミックス・牛乳 苺クレープ 【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 鯖のスタミナ焼き 南瓜煮 ほうれん草の胡麻和え りんご 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 93.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 焼き肉 春雨サラダ 青梗菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 カエデの実 【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 26.8 g 【炭水化物】 84.6 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 鮭の二色焼き ブロッコリーおかか和え 小松菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳 しっとり大福 【エネルギー】 620 kcal 【たんぱく質】 31.0 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 1.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉の胡麻味噌煮 五目炒め 胡瓜の梅おかか和え 【エネルギー】 522 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 70.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 茄子の肉味噌炒め つば漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 チンジャオロース いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き かぶの煮物 たくあん漬け 【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐のそばろあんかけ 和風マカロニサラダ 大根の甘酢和え 【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 70.4 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 オムレツのチリソースかけ 鶏ささみの和え物 さくら漬け 【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉とピーマンの炒め物 豆腐のゆずみそ田楽 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.0 g

都合によりメニューを変更する場合があります。  
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R5年2月12日迄