週間予定献立表

	2月13日（月）	2月14日（火）	2月15日（水）	2月16日（木）	2月17日（金）	2月18日（土）	2月19日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】438 kcal 【たんぱく質】16.9 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】69.3 g 【塩分】2.3 g	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】391 kcal 【たんぱく質】12.9 g 【脂質】5.7 g 【炭水化物】71.1 g 【塩分】2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のソテー キャベツのおかか和え 【エネルギー】385 kcal 【たんぱく質】11.2 g 【脂質】8.4 g 【炭水化物】64.4 g 【塩分】2.9 g	ご飯 みそ汁 鰆の西京焼き 切干大根の煮物 たいみそ 【エネルギー】356 kcal 【たんぱく質】14.9 g 【脂質】5.3 g 【炭水化物】60.1 g 【塩分】2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 オクラとツナ和え たらこふりかけ 【エネルギー】361 kcal 【たんぱく質】13.6 g 【脂質】3.4 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】2.8 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 菜の花の胡麻ドレ和え 味付け海苔 【エネルギー】362 kcal 【たんぱく質】16.2 g 【脂質】6.9 g 【炭水化物】56.5 g 【塩分】2.1 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 梅干し 【エネルギー】409 kcal 【たんぱく質】13.6 g 【脂質】11.1 g 【炭水化物】61.6 g 【塩分】4.8 g
昼食・おやつ	★おすすめメニュー★ ハムピラフ あさりクリームコロッケ 青梗菜のソテー なめこおろし フルーツミックス・牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】549 kcal 【たんぱく質】15.9 g 【脂質】18.2 g 【炭水化物】79.0 g 【塩分】3.6 g	ご飯 ハンバーグデミソース ブロッコリーのカニサラダ キャベツのゆかり和え りんご 牛乳 ショコラケーキ 【エネルギー】688 kcal 【たんぱく質】23.9 g 【脂質】24.7 g 【炭水化物】91.7 g 【塩分】3.2 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ アスパラの胡麻和え フルーツミックス 牛乳 苺クレープ 【エネルギー】734 kcal 【たんぱく質】24.3 g 【脂質】23.2 g 【炭水化物】105.6 g 【塩分】1.9 g	ひじきご飯 オムレツきのこあんかけ スパゲティソテー 小松菜と塩昆布のお浸し オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】656 kcal 【たんぱく質】22.6 g 【脂質】21.4 g 【炭水化物】92.6 g 【塩分】2.4 g	ご飯 ほっけの梅蔥焼き 五目炒め キャベツの生姜和え りんご 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】664 kcal 【たんぱく質】22.6 g 【脂質】18.0 g 【炭水化物】95.9 g 【塩分】2.3 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ひじき煮 胡瓜のゆず即席漬け オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】680 kcal 【たんぱく質】25.6 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】99.1 g 【塩分】1.9 g	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ 青梗菜の磯和え りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】651 kcal 【たんぱく質】27.5 g 【脂質】18.8 g 【炭水化物】90.4 g 【塩分】1.7 g
夕食	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 海老焼売 たくあん漬け 【エネルギー】486 kcal 【たんぱく質】16.6 g 【脂質】13.8 g 【炭水化物】71.1 g 【塩分】3.6 g	ご飯 みそ汁 和風卵焼き 金平ごぼう 青かっぱ漬け 【エネルギー】450 kcal 【たんぱく質】17.1 g 【脂質】12.2 g 【炭水化物】65.4 g 【塩分】2.6 g	菜飯 みそ汁 肉じゃが 大根サラダ しば漬け 【エネルギー】489 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】16.1 g 【炭水化物】66.7 g 【塩分】3.2 g	ご飯 清汁 豆腐の中華煮 ささみのトウバンジャン和え 野沢菜漬け 【エネルギー】339 kcal 【たんぱく質】14.9 g 【脂質】4.1 g 【炭水化物】58.2 g 【塩分】2.7 g	ご飯 みそ汁 豚ニラ玉炒め ブロッコリーのオーロラソースかけ めかぶ 【エネルギー】520 kcal 【たんぱく質】16.8 g 【脂質】22.3 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】2.2 g	ご飯 清汁 タラの中華風あんかけ アスパラのマヨ和え ねぎみそにんにく風味 【エネルギー】438 kcal 【たんぱく質】21.3 g 【脂質】9.0 g 【炭水化物】64.6 g 【塩分】4.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 大根の甘酢和え ほうれん草の胡麻和え 【エネルギー】493 kcal 【たんぱく質】18.1 g 【脂質】14.8 g 【炭水化物】68.2 g 【塩分】2.7 g

掲示期限　R5年2月19日迄

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