



週間予定献立表

	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 温泉卵 梅干し</p> <p>【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 4.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 1.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 納豆おろし わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆のトマト煮 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 56.7 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ひじき煮 ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 11.1 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 厚焼き卵 たいみそ</p> <p>【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 3.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え しそ昆布</p> <p>【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.1 g</p>
	<p>【エネルギー】 562 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 83.3 g 【塩分】 1.6 g</p>	<p>【エネルギー】 627 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 1.4 g</p>	<p>【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 30.2 g 【脂質】 20.5 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 27.8 g 【炭水化物】 83.1 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 94.7 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>【エネルギー】 807 kcal 【たんぱく質】 29.2 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 118.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 27.3 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 3.1 g</p>
昼食・おやつ	<p>ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーサラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳</p> <p>抹茶まんじゅう</p>	<p>ご飯 チンジャオロース カニ焼売 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳</p> <p>カスタードケーキ</p>	<p>ご飯 鯖のスタミナ焼き 菜の花とベーコンソテー カリフラワーの梅おかか和え バナナ 牛乳</p> <p>メープルパンケーキ</p>	<p>ご飯 豚肉のキムチ炒め ほうれん草のごま和え キャベツの即席漬け オレンジ 牛乳</p> <p>焼きドーナツ (豆乳)</p>	<p>ご飯 オムレツデミソースかけ 豆腐サラダ ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>レーズン蒸しパン</p>	<p>ゆかりご飯 アジの葱南蛮焼き ポテトサラダ 菜の花の錦糸和え バナナ 牛乳</p> <p>ショコラぶっせ</p>	<p>ご飯 焼肉 春雨サラダ 青梗菜の磯和え オレンジ 牛乳</p> <p>今川焼き (小豆)</p>
	<p>【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.3 g</p>
夕食	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 ツナとひじきの和え物 しば漬け</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き オクラのおろし和え つば漬け</p>	<p>ご飯 清汁 親子煮 茄子の味噌炒め さくら漬け</p>	<p>ご飯 清汁 自身魚の煮付け ふろふき大根 小松菜のお浸し</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ オクラのお浸し</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のそばろあんかけ カリフラワーサラダ 青かつば漬け</p>	<p>ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き 鶏ささみの和え物 赤かつば漬け</p>
	<p>【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.3 g</p>

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 R6年2月11日迄