



# 週間予定献立表

	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー ひびき煮 たらこふりかけ 【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 9.4 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 ラジウム卵 オクラのお浸し 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 2.6 g 【炭水化物】 84.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 318 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 京風白和え たいみそ 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 菜の花の胡麻ドレ和え のり佃煮 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.8 g
	【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 86.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 105.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 777 kcal 【たんぱく質】 29.9 g 【脂質】 30.5 g 【炭水化物】 97.5 g 【塩分】 5.7 g	【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 102.3 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 36.0 g 【炭水化物】 123.9 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 744 kcal 【たんぱく質】 28.0 g 【脂質】 27.7 g 【炭水化物】 89.6 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーおかか和え 小松菜と塩昆布のお浸し フルーツミックス 牛乳 ワッフル	ご飯 ホキのタルタル焼き 春雨サラダ 青梗菜の酢味噌和え バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう	♡バレンタインメニュー♡ カニピラフ ハンバーグデミソース マカロニサラダ 小松菜の錦糸和え りんご・牛乳 苺ムース	ご飯 エビチリ 肉焼売 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳 苺クレープ	ご飯 チキンカレー 春雨サラダ 福神漬け バナナ 牛乳 メープルパンケーキ	ご飯 オムレツミートソースかけ 五目炒め キャベツの生姜和え オレンジ 牛乳 焼きチョコドーナツ	ご飯 鱈のバター醤油焼き パンプキンサラダ 青梗菜の辛子和え りんご 牛乳 ショコラぶっせ
	【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 86.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 105.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 777 kcal 【たんぱく質】 29.9 g 【脂質】 30.5 g 【炭水化物】 97.5 g 【塩分】 5.7 g	【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 102.3 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 36.0 g 【炭水化物】 123.9 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 744 kcal 【たんぱく質】 28.0 g 【脂質】 27.7 g 【炭水化物】 89.6 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き 揚げ茹子のポン酢がけ 菜の花のくるみ和え 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 野菜ソテー たくあん漬け 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 ほたて入り卵焼き 金平ごぼう 青かつば漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 3.1 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 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 菜の花のごま和え つば漬け 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 サバの葱醤油かけ もやしのポン酢和え さくら漬け 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 豚肉と玉葱の生姜焼き カリフラワーサラダ 葱味噌にんにく 【エネルギー】 511 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 3.7 g
	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 3.1 g	【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	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 511 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 3.7 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 R6年2月18日迄