



週間予定献立表

	2月3日 (月) 立春	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)	2月9日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 温泉玉子 うぐいす豆 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 キャベツのおかか和え 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 青梗菜と油揚げの炒め煮 ふりかけ 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 9.2 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 たらこの煮つけ 金平ごぼう 梅干し 【エネルギー】 320 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 2.2 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え 味付けのり 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.2 g
	ご飯 鶏肉のトマト煮込み パンプキンサラダ もやしのお浸し フルーツミックス 牛乳 まんじゅう 【エネルギー】 754 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 ほっけの塩焼き カリフラワーサラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳 黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豆腐の旨煮 カニ焼売 ほうれん草のナムル みかん 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 94.3 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 豚丼風煮 キャベツツナサラダ 小松菜の錦糸和え フルーツミックス 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 626 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 28.2 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 アジの葱塩焼き ポテトサラダ カリフラワーの梅おかか和え バナナ 牛乳 焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 741 kcal 【たんぱく質】 29.0 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 116.7 g 【塩分】 2.2 g	★おすすめメニュー★ 六種の彩り野菜ご飯 カニクリームコロッケ 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け みかん・牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 127.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 オムレツデミソースかけ 豆腐サラダ いんげんの胡麻和え りんご 牛乳 今川焼 (小豆) 【エネルギー】 604 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 90.8 g 【塩分】 1.9 g
昼食・おやつ							
夕食	ご飯 みそ汁 ホキのムニエル 野菜大豆煮 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 豚肉の酒粕煮 もやしとひじきの和え物 しば漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ホタテ入り玉子焼き スパゲティソテー 野菜菜漬け 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き オクラのおろし和え つば漬け 【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	ご飯 清まし汁 親子煮 茄子の生姜和え さくら漬け 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清まし汁 鯖のスタミナ焼き ふろふき大根 小松菜のお浸し 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 565 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.9 g