週間予定献立表

	2月10日（月）	2月11日（火）建国記念の日	2月12日（水）	2月13日（木）	2月14日（金）	2月15日（土）	2月16日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】399 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】64.7 g 【塩分】1.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 切干大根の煮物 ふりかけ 【エネルギー】341 kcal 【たんぱく質】15.5 g 【脂質】3.9 g 【炭水化物】60.7 g 【塩分】2.3 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】438 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】7.5 g 【炭水化物】73.1 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 梅干し 【エネルギー】361 kcal 【たんぱく質】9.2 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】65.5 g 【塩分】4.2 g	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】402 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】2.0 g 【炭水化物】78.9 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのトマト煮 味付けのり 【エネルギー】377 kcal 【たんぱく質】13.7 g 【脂質】9.3 g 【炭水化物】57.6 g 【塩分】2.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草の白和え たいみそ 【エネルギー】408 kcal 【たんぱく質】13.9 g 【脂質】15.3 g 【炭水化物】68.1 g 【塩分】3.1 g
昼食・おやつ	わかめご飯 ホキのトマトソースかけ スパゲティソテー オクラのおかか和え フルーツミックス 牛乳 ワッフル 【エネルギー】585 kcal 【たんぱく質】25.9 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】87.7 g 【塩分】2.7 g	ご飯 焼き肉 パンプキンサラダ 青梗菜の酢味噌和え バナナ 牛乳 まんじゅう 【エネルギー】865 kcal 【たんぱく質】32.5 g 【脂質】33.5 g 【炭水化物】106.2 g 【塩分】3.0 g	ご飯 鱈の野菜マヨ焼き 金平ごぼう ブロッコリーのおかか和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】636 kcal 【たんぱく質】24.7 g 【脂質】20.7 g 【炭水化物】85.6 g 【塩分】2.2 g	★おすすめメニュー★ かにピラフ オニオングラタンコロッケ 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け りんご・牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】570 kcal 【たんぱく質】21.2 g 【脂質】11.5 g 【炭水化物】104.0 g 【塩分】4.5 g	ご飯 チキンカレー キャベツサラダ 福神漬け フルーツミックス 牛乳 チョコ蒸しパン 【エネルギー】816 kcal 【たんぱく質】22.9 g 【脂質】30.3 g 【炭水化物】110.2 g 【塩分】3.6 g	ご飯 麻婆茄子 肉焼売 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳 やわらかおかき（塩味） 【エネルギー】623 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】20.6 g 【炭水化物】86.8 g 【塩分】2.1 g	ご飯 アジの梅蒸焼き マカロニサラダ 小松菜の錦糸和え オレンジ 牛乳 しっとり大福 【エネルギー】685 kcal 【たんぱく質】27.8 g 【脂質】17.6 g 【炭水化物】100.5 g 【塩分】2.7 g
夕食	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き キャベツの胡麻和え しば漬け 【エネルギー】424 kcal 【たんぱく質】14.9 g 【脂質】9.7 g 【炭水化物】66.5 g 【塩分】3.1 g	ゆかりご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 菜の花のくるみ和え 【エネルギー】429 kcal 【たんぱく質】22.9 g 【脂質】8.6 g 【炭水化物】62.6 g 【塩分】4.4 g	ご飯 みそ汁 チンジャオロース さつま芋の含め煮 小松菜のナムル 【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】16.6 g 【脂質】7.0 g 【炭水化物】74.7 g 【塩分】1.8 g	ご飯 スープ オムレツミートソースかけ カリフラワーサラダ 青かっぱ漬け 【エネルギー】410 kcal 【たんぱく質】14.8 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】58.6 g 【塩分】2.7 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ いんげんソテー 大葉みそ 【エネルギー】490 kcal 【たんぱく質】16.3 g 【脂質】15.0 g 【炭水化物】69.2 g 【塩分】3.8 g	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き オクラのおろし和え つぼ漬け 【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】10.5 g 【炭水化物】60.7 g 【塩分】4.3 g	ご飯 清汁 鶏肉の治部煮 南瓜煮 野沢菜漬け 【エネルギー】441 kcal 【たんぱく質】13.9 g 【脂質】6.4 g 【炭水化物】79.3 g 【塩分】3.2 g

掲示期限　R7年2月16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