



週間予定献立表

	2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）	2月22日（土）	2月23日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンソテー のり佃煮 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.8 g	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】 16.2 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉玉子 うぐいす豆 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 71.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 菜の花のおかか和え ふりかけ 【エネルギー】 318 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 57.9 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 青梗菜と油揚げの炒め煮 しそ昆布 【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.5 g
	【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 71.6 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 318 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 57.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.5 g
昼食・おやつ	ご飯 豚丼風煮 もやしとひじき和え キャベツの生薑和え りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 655 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 90.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 たらのカレー焼き わかめのマヨサラダ 青梗菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 どらやき 【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 95.6 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き もやしの梅ドレ和え 白菜のお浸し バナナ 牛乳 抹茶パンケーキ 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 85.1 g 【塩分】 3.3 g	ちらしご飯 おろしハンバーグ スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳 焼きドーナツ（チョコ） 【エネルギー】 709 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 94.5 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 オムレツミートソースかけ 大根のマスタードサラダ 小松菜のナムル りんご 牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 79.9 g 【塩分】 2.1 g	五目ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ なめこおろし フルーツミックス 牛乳 バナナクレープ 【エネルギー】 579 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 2.9 g	ゆかりご飯 かに玉風甘酢あんかけ カリフラワーソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 やわらかおかき（うす塩） 【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 79.0 g 【塩分】 2.5 g
	【エネルギー】 655 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 90.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 95.6 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 85.1 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 709 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 94.5 g 【塩分】 4.6 g	【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 79.9 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 579 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 79.0 g 【塩分】 2.5 g
夕食	菜飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 五目炒め かぶの梅和え 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 清まし汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き ブロッコリーサラダ 大葉味噌 【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 カレイの照り焼き ほうれん草の胡麻和え さくら漬け 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 かき卵汁 豆腐のひき肉味噌あんかけ ビーフソテー 野菜漬け 【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清まし汁 アジの葱塩焼き 茄子の味噌炒め キャベツのわさび和え 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 パンプキンサラダ オクラのお浸し 【エネルギー】 581 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 たら煮つけ 菜の花とベーコンソテー しば漬け 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.1 g
	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 581 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.1 g