



週間予定献立表



天皇誕生日	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)	3月1日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 ブロッコリー胡麻サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 500 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たいみそ 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 485 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 540 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.1 g 【塩分】 2.9 g
	ご飯 豚肉の酒粕煮 ほうれん草の胡麻和え いちごムース 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 512 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 75.4 g 【塩分】 1.0 g	ご飯 白身魚の梅葱焼き 胡瓜の浅漬け みかん缶 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 八宝菜 パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳 砂糖醤油やわらかおかき 【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 81.8 g 【塩分】 1.2 g	★おすすめメニュー★ 塩野菜ラーメン レタスとコーンサラダ ぶどうムース 牛乳 どら焼き 【エネルギー】 905 kcal 【たんぱく質】 31.1 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 160.7 g 【塩分】 6.5 g	五目筍ご飯 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し りんご 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 558 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 麻婆豆麩 カニシューマイ 黄桃缶 牛乳 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 558 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 白桃缶 牛乳 抹茶サブレ 【エネルギー】 514 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 80.0 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	ご飯 タラの煮付け 鶏ささみの和え物 しば漬け 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 1.5 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 焼き肉 じゃが芋の煮物 野菜漬け 【エネルギー】 542 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 カレイの照り焼き きのこソテー オクラのお浸し 【エネルギー】 544 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 77.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 ホタテ入り卵焼き いんげんとツナサラダ さくら漬け 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 2.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 アジのスタミナ焼き ビーフソテー 枝豆おろし 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め 菜の花の錦糸和え たくあん漬け 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鶏肉のマスタード炒め 厚揚げの七味炒め なめ茸おろし 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 1.1 g
	ご飯 夕飯 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 1.5 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 夕飯 【エネルギー】 542 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 夕飯 【エネルギー】 544 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 77.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 夕飯 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 2.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 夕飯 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 夕飯 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 夕飯 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 1.1 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 R8年3月1日迄