



# 週間予定献立表



	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)	2月15日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 496 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 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 たまごふりかけ 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 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】 13.1 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 2.7 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】 542 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 73.7 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】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 3.8 g
	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 八ヶ岳グラタンクリームコロッケ ブロッコリーソテー 白桃缶 クリームワッフル	♡井メニュー♡ 麻婆豆腐丼 大根とほたてサラダ いちごムース 牛乳 レモンケーキ	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 菜の花の錦糸和え パイン缶 牛乳 チョコクレープ	ご飯 タラの野菜マヨ焼き もやしとひじき和え ぶどうムース 牛乳 蒸しカスタードケーキ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根のマスタードサラダ 黄桃缶 牛乳 砂糖醤油やわらかおかき	♡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 ポテトサラダ みかん・牛乳 蒸しチョコケーキ	ご飯 肉豆腐 かにシューマイ バナナ 牛乳 バームクーヘン
昼食・おやつ	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 90.5 g 【塩分】 0.7 g	【エネルギー】 570 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 81.5 g 【塩分】 1.0 g	【エネルギー】 576 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 18.3 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 579 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 85.4 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 0.9 g	【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 110.8 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 620 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 97.7 g 【塩分】 1.4 g
	ご飯 ほっけの塩焼き 白菜と車麩の煮物 もずくの酢の物 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 根菜の煮物 大根の梅和え 【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 75.0 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 焼き肉 春雨サラダ さくら漬け 【エネルギー】 549 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 24.3 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 チンジャオロース さつま芋の含め煮 胡瓜と塩昆布の浅漬け 【エネルギー】 507 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 1.7 g	ゆかりご飯 和風卵焼き ブロッコリーソテー 白菜のお浸し 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 サバのスタミナ焼き 根菜の煮物 オクラとなめこ和え 【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 75.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 鶏肉の活部煮 かぼちゃの甘味 高菜漬け 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 79.7 g 【塩分】 2.1 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2月15日迄