



週間予定献立表



	2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 71.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 キャベツのおかか和え 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 たいみそ 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 オクラとツナ和え たらこ 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 57.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付けのり 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 アスパラのお浸し 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.5 g
	朝食 ハンバーグデミソースかけ ブロッコリーサラダ キャベツのゆかり和え りんご 牛乳 ショコラロールケーキ	ご飯 ホキの野菜あんかけ ポテトサラダ 小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳 いちごクレープ	ひじきご飯 オムレツミートソースかけ 和風マカロニサラダ 白菜のわさび和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ	ご飯 アジのしそおろしかけ れんこん金平 キャベツの生姜和え りんご 牛乳 カエデの実	ご飯 チキンカレー キャベツサラダ 福神漬け オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳 今川焼き (クリーム)	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の含め煮 小松菜のナムル オレンジ 牛乳 焼きドーナツ (抹茶)
	【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 92.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 698 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 102.4 g 【塩分】 1.2 g	【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 91.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 623 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 822 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 28.3 g 【炭水化物】 116.7 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 91.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 102.0 g 【塩分】 1.9 g
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の梅葱焼き 五目炒め 野沢菜漬け 【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.6 g	菜飯 みそ汁 肉じゃが 大根サラダ しば漬け 【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 清汁 鯖の味噌マヨネーズ焼き カニ豆腐 青かつば漬け 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 豚ニラ玉炒め ブロッコリーのオーロラソースかけ めかぶ 【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ アスパラのマヨ和え さくら漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 大根の甘酢和え ほうれん草の胡麻和え 【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き ビーフンソテー 枝豆おろし 【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 4.2 g
	【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 4.2 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承ください。
 栄養管理担当

掲示期限

日迄