



週間予定献立表

	2月21日（月）	2月22日（火）	2月23日（水）	2月24日（木）	2月25日（金）	2月26日（土）	2月27日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 温泉卵 わらびのおかか和え	ご飯 みそ汁 ふんわり天 とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き 切干大根の煮物 たいみそ	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き おから炒り 味付けのり	ご飯 みそ汁 目玉焼き ポトフ 梅干し
	【エネルギー】409 kcal 【たんぱく質】17.2 g 【脂質】8.8 g 【炭水化物】62.4 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】419 kcal 【たんぱく質】11.4 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】80.4 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】367 kcal 【たんぱく質】12.5 g 【脂質】4.1 g 【炭水化物】66.1 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】369 kcal 【たんぱく質】15.9 g 【脂質】7.0 g 【炭水化物】58.6 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】402 kcal 【たんぱく質】16.6 g 【脂質】9.2 g 【炭水化物】61.2 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】385 kcal 【たんぱく質】18.4 g 【脂質】8.2 g 【炭水化物】56.3 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】371 kcal 【たんぱく質】12.1 g 【脂質】8.1 g 【炭水化物】59.9 g 【塩分】4.3 g
	ご飯 ほっけの香味焼き 大根サラダ いんげんのごま和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラサラダ 菜の花の錦糸和え りんご 牛乳	ご飯 アジの梅おろしかけ 鶏ささみの和え物 もやしとほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーの中華和え 春雨サラダ フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ 鶏そばろと焦がし葱ご飯 ホキのバター醤油焼き キャベツのあっさり煮 オクラの梅おかか和え りんご・牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ いんげんの生姜和え オレンジ 牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き アスパラの和え物 キャベツの即席漬け りんご 牛乳
	【エネルギー】595 kcal 【たんぱく質】23.4 g 【脂質】14.5 g 【炭水化物】89.8 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】650 kcal 【たんぱく質】25.1 g 【脂質】18.4 g 【炭水化物】94.5 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】576 kcal 【たんぱく質】29.4 g 【脂質】10.8 g 【炭水化物】88.6 g 【塩分】5.9 g	【エネルギー】675 kcal 【たんぱく質】21.9 g 【脂質】25.2 g 【炭水化物】86.7 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】571 kcal 【たんぱく質】24.2 g 【脂質】12.1 g 【炭水化物】89.6 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】741 kcal 【たんぱく質】24.2 g 【脂質】25.5 g 【炭水化物】100.9 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】673 kcal 【たんぱく質】29.0 g 【脂質】25.7 g 【炭水化物】79.0 g 【塩分】1.9 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ	たい焼き	黒蜜パンケーキ	ココアワッフル	今川焼き（小豆）	黒糖まんじゅう	いちごクレープ
	【エネルギー】595 kcal 【たんぱく質】23.4 g 【脂質】14.5 g 【炭水化物】89.8 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】650 kcal 【たんぱく質】25.1 g 【脂質】18.4 g 【炭水化物】94.5 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】576 kcal 【たんぱく質】29.4 g 【脂質】10.8 g 【炭水化物】88.6 g 【塩分】5.9 g	【エネルギー】675 kcal 【たんぱく質】21.9 g 【脂質】25.2 g 【炭水化物】86.7 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】571 kcal 【たんぱく質】24.2 g 【脂質】12.1 g 【炭水化物】89.6 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】741 kcal 【たんぱく質】24.2 g 【脂質】25.5 g 【炭水化物】100.9 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】673 kcal 【たんぱく質】29.0 g 【脂質】25.7 g 【炭水化物】79.0 g 【塩分】1.9 g
	ご飯 清汁 鶏肉の活部煮 茹子の味噌炒め 野菜漬	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜マヨ焼き オクラのおろし和え ねぎ味噌	ご飯 ワンタン汁 豚肉のごま味噌煮 カリフラワーソテー 青かつば漬	ご飯 みそ汁 鯖の葱醤油かけ 冬瓜のそばろあん わかめの生姜和え	ご飯 スープ パンプキンシチュー いんげんとツナの炒め物 しば漬	ご飯 かす汁 鯖の梅焼き 野菜大豆煮 たくあん漬	ご飯 かき卵汁 豚井風煮 和風スパゲティソテー さくら漬
	【エネルギー】398 kcal 【たんぱく質】13.6 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】67.8 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】509 kcal 【たんぱく質】19.6 g 【脂質】16.1 g 【炭水化物】67.7 g 【塩分】5.4 g	【エネルギー】488 kcal 【たんぱく質】16.9 g 【脂質】16.7 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】428 kcal 【たんぱく質】22.1 g 【脂質】9.6 g 【炭水化物】59.6 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】506 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】14.8 g 【炭水化物】75.2 g 【塩分】4.4 g	【エネルギー】484 kcal 【たんぱく質】22.9 g 【脂質】11.9 g 【炭水化物】66.4 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】514 kcal 【たんぱく質】18.1 g 【脂質】18.4 g 【炭水化物】64.4 g 【塩分】3.3 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