



# 今週の献立



	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ごはん すまし汁 大豆とウインナーの煮込み 小松菜のきのこサラダ <b>420kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 たけのこの高菜炒め ズッキーニのマリネ <b>388kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 菜の花のたらこ和え <b>412kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわと里芋の煮物 アスパラと玉ねぎのお浸し <b>380kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 なるとと野菜の炒め物 えんどう豆のからし和え <b>360kcal 2.9g</b>	ごはん コンソメスープ 肉団子のコンソメ煮 いんげんともやしのサラダ <b>409kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜のしらす和え <b>375kcal 2.4g</b>
おやつ	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	野菜ジュース <b>77kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き ふきとさつま揚げの炒め煮 金時煮豆 <b>461kcal 3.3g</b>	シーフードカレー トマトスープ ブロッコリーのハムサラダ 福神漬け 黄桃缶 <b>523kcal 3.6g</b>	節分ごはん イワシのつみれ汁 カレイの野菜あん 信田煮 オレンジゼリー しば漬け <b>541kcal 4.0g</b>	ごはん わかめスープ 牛肉のキムチ炒め ほうれん草サラダ ブドウ缶 <b>549kcal 1.7g</b>	ごはん すまし汁 太刀魚の香味焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 バナナ <b>541kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 サバのごま味噌煮 かぼちゃの煮物 かぶの浅漬け <b>479kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ チキンチャップ ごぼうのツナサラダ うぐいす豆 <b>576kcal 3.3g</b>
おやつ	たい焼き <b>97kcal 0.0g</b>	バニラババロア <b>81kcal 0.1g</b>	節分豆蒸しパン <b>180kcal 0.2g</b>	セレクト	レモンケーキ <b>139kcal 0.1g</b>	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 えんどう豆のサラダ かぶの浅漬け <b>503kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 蒸し鶏のゴマダレ 長芋となめこの和え物 白菜漬け <b>447kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き オクラのポン酢和え りんご缶 <b>606kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き グリーンマッシュポテト たくあん <b>524kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜のゆかり和え おかか昆布 <b>564kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 鶏鍋 春雨の中華和え みかん缶 <b>488kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこ蒸し えんどう豆の酢味噌和え 赤かつば漬け <b>409kcal 4.2g</b>
1日栄養価合計	<b>1535kcal 9.3g</b>	<b>1540kcal 10.0g</b>	<b>1816kcal 9.1g</b>	<b>1638kcal 7.7g</b>	<b>1688kcal 9.0g</b>	<b>1507kcal 9.5g</b>	<b>1532kcal 10.0g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。