



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 420kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 たけのこの高菜炒め ズッキーニのマリネ 388kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 菜の花のたらこ和え 412kcal 2.6g	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 380kcal 3.0g	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 360kcal 2.9g	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 409kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜のしらす和え 375kcal 2.4g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	ココア 101kcal 0.1g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	カフェオレ 84kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g
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 461kcal 3.3g	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 523kcal 3.6g	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 541kcal 4.0g	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 549kcal 1.7g	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 541kcal 2.7g	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 479kcal 3.6g	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 576kcal 3.3g
おやつ	たい焼き 97kcal 0.0g	バニラババロア 81kcal 0.1g	節分豆蒸しパン 180kcal 0.2g	セレクト	レモンケーキ 139kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g
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 503kcal 3.0g	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 447kcal 3.2g	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 606kcal 2.3g	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 524kcal 2.7g	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 564kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏鍋 春雨の中華和え みかん缶 488kcal 2.8g	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 409kcal 4.2g
1日栄養価合計	1535kcal 9.3g	1540kcal 10.0g	1816kcal 9.1g	1638kcal 7.7g	1688kcal 9.0g	1507kcal 9.5g	1532kcal 10.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。