



今週の献立



	2月8日(日)	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)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 胡瓜と玉ねぎの磯和え 357kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー 納豆 418kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 えんどう豆のわさび和え 355kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め ほうれん草の煮浸し 356kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん 梅きゅうり和え 364kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め なめこおろし 417kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの炒め煮 いんげんのツナ和え 418kcal 2.7g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	バニラミルク 87kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g	イチゴオレ 99kcal 0.1g
昼食	ごはん ワンタンスープ 豆腐の中華あん ほうれん草の中華風煮浸し 洋梨缶 539kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ 牛肉と野菜のクリーム煮 ズッキーニのソテー 漬物 482kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 太刀魚の煮付け 小松菜と玉ねぎのお浸し ブドウ缶 491kcal 2.2g	みそラーメン きんぴら和風包み焼 いんげんのゴマ和え フルーツカクテル 647kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ ●デミカツ● マカロニサラダ 白花煮豆 704kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き ブロッコリーの桜えびソテー キウイフルーツ 421kcal 3.3g	わかめひじきごはん 味噌汁 肉豆腐 キャベツのピーナツ和え 夏みかん缶 666kcal 2.7g
おやつ	小倉あんパイ 121kcal 0.1g	シュークリーム 98kcal 0.1g	メロンフルーチェ 184kcal 0.2g	オムレットケーキ 127kcal 0.0g	スティックマロン 77kcal 0.0g	セレクト	バレンタイン☆クレープ 95kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 赤魚のおろし煮 里芋とナスの田楽 田舎漬け 437kcal 3.5g	ごはん 卵スープ アジの塩焼き チンゲン菜のくず煮 びわ缶 452kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き じゃが芋と人参の白煮 つぼ漬け 479kcal 3.9g	ごはん コンソメスープ タラのピカタ焼き オクラのマリネ かぶの浅漬け 433kcal 3.5g	ごはん 春雨スープ 白身魚の香味たれ 青菜の卵そぼろ炒め しば漬け 494kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め ズッキーニのコーンサラダ 昆布の佃煮 512kcal 3.0g	ごはん すまし汁 サケの幽庵焼き 菜の花の青煮 田舎漬け 429kcal 3.7g
1日栄養 価合計	1593kcal 9.6g	1507kcal 8.2g	1596kcal 8.6g	1650kcal 9.0g	1724kcal 9.5g	1508kcal 8.5g	1707kcal 9.3g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。