



# 今週の献立



	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト 温泉卵 <b>475kcal 2.4g</b>	ごはん すまし汁 かぶとさつま揚げの煮付け えんどう豆のゆず浸し <b>331kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 小松菜とカニカマの炒め物 納豆 <b>409kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 マカロニのケチャップソテー 胡瓜の桜えび和え <b>403kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわ金平 ほうれん草のおかか和え <b>362kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 生揚げと白菜のみそ炒め 絹さやのささみ梅和え <b>424kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 切干大根とさつま揚げの煮物 <b>439kcal 2.7g</b>
おやつ	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き ほうれん草のコンソテー 杏仁豆腐 <b>517kcal 2.6g</b>	ゆかりごはん すまし汁 豚肉の漬け焼き ひじきとちくわの煮物 あんず缶 <b>513kcal 3.2g</b>	ごはん 中華コーンスープ 水餃子鍋 三色ナムル ザーサイ <b>475kcal 4.2g</b>	ごはん なめこ汁 白身魚のゆずあん レタスのシーザーサラダ しば漬け <b>467kcal 3.7g</b>	ごはん コンソメスープ 鮭のクリームソース 南瓜とレーズンのサラダ しその実漬け <b>499kcal 4.1g</b>	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツの千切りサラダ 桜漬け <b>532kcal 4.2g</b>	ごはん すまし汁 ホツケの塩焼き ナスの揚げ煮 たくあん <b>443kcal 4.2g</b>
おやつ	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	黒糖ケーキ <b>70kcal 0.0g</b>	栗かすてら饅頭 <b>108kcal 0.0g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	抹茶ゼリー <b>98kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉とれんこんの甘辛煮 アスパラの明太和え のり佃煮 <b>459kcal 2.0g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のきのこあん さつま芋のオレンジ煮 青かつば漬け <b>460kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 タラの梅みそ蒸し オクラのおろし和え 白桃缶 <b>430kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 いんげんとワカメのピリ辛和え びわ缶 <b>471kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 五目煮 フルーツカクテル <b>449kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 カレイの山椒焼き かぶと高野豆腐の含め煮 りんご缶 <b>435kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 親子煮 さつま芋の切昆布煮 ブドウ缶 <b>494kcal 2.7g</b>
1日栄養 価合計	<b>1624kcal 7.0g</b>	<b>1504kcal 9.7g</b>	<b>1523kcal 10.0g</b>	<b>1513kcal 9.6g</b>	<b>1540kcal 9.8g</b>	<b>1573kcal 9.3g</b>	<b>1558kcal 9.8g</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。