



今週の献立



	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろあん えんどう豆の青しそドレ和え 386kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ズッキーニの温サラダ 408kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 かぶとがんもの煮物 青梗菜の七味唐辛子炒め 435kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 スクランブルベジタブル きのこと青菜のソテー 399kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 オクラのゆず風味煮浸し 327kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 厚揚げのしょうが炒め いんげんともやしの梅和え 379kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー かぶのなめ茸和え 403kcal 2.5g
おやつ	イチゴオレ 99kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	牛乳 113kcal 0.2g	ぶどうジュース 72kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 牛皿 きんぴらごぼう うぐいす豆 493kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し 杏仁豆腐 580kcal 3.1g	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ みかん缶 福神漬け 604kcal 4.5g	たけのこごはん 味噌汁 アジの蒲焼き かぼちゃのいとこ煮 洋梨缶 550kcal 3.2g	チャーハン わかめスープ 肉団子の酢豚風 春雨の中華和え 漬物 546kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 五目豆 フルーツカクテル 599kcal 2.1g	ごはん すまし汁 サバのしょうが煮 里芋のゴママヨサラダ 桜漬け 495kcal 3.2g
おやつ	鈴カステラ 90kcal 0.0g	セレクト	エクレア 69kcal 0.1g	苺ババロア 108kcal 0.1g	バームクーヘン 105kcal 0.2g	水ようかん 55kcal 0.0g	クリームブッセ 72kcal 0.1g
夕食	ごはん 春雨スープ タラのチリソース ぜんまいとハムのナムル かぶの浅漬け 464kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ チキンソテー グリーンサラダ 田舎漬け 482kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 エビ団子の野菜あん いんげんの山椒和え 青かつば漬け 398kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 筑前煮 小松菜の塩昆布和え しその実漬け 416kcal 3.4g	ごはん すまし汁 カレイの煮付け 大根の田楽 黄桃缶 410kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼き きんぴら人参 しば漬け 435kcal 3.0g	ごはん すまし汁 マーボー豆腐 千草焼き 三色煮豆 533kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1532kcal 8.8g	1661kcal 8.7g	1565kcal 9.9g	1603kcal 9.7g	1501kcal 8.8g	1540kcal 7.0g	1588kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。