



# 今週の献立



|         | 1月31日(日)  | 2月1日(月)   | 2月2日(火)   | 2月3日(水)  | 2月4日(木)  | 2月5日(金)   | 2月6日(土)   |
|---------|---|---|---|--|--|---|---|
| 朝食      | ごはん<br>味噌汁<br>五目炒り卵<br>もやしのじゃこ浸し<br><b>383kcal 2.5g</b>                       | ごはん<br>すまし汁<br>大豆とウインナーの煮込み<br>小松菜のきのこサラダ<br><b>420kcal 3.0g</b>          | ごはん<br>味噌汁<br>たけのこの高菜炒め<br>長芋となめこの和え物<br><b>365kcal 2.9g</b>              | ごはん<br>味噌汁<br>はんぺんのそぼろ煮<br>菜の花のたらこ和え<br><b>377kcal 2.6g</b>                | ごはん<br>味噌汁<br>ちくわと里芋の煮物<br>アスパラのお浸し<br><b>380kcal 3.0g</b>             | ごはん<br>味噌汁<br>なるとの野菜炒め<br>胡瓜とかにかまの酢の物<br><b>373kcal 3.0g</b>        | ごはん<br>すまし汁<br>肉団子のコンソメ煮<br>いんげんのハムサラダ<br><b>409kcal 2.9g</b>     |
| おやつ     | レモネード<br><b>74kcal 0.0g</b>   | カルピス<br><b>54kcal 0.0g</b>  | ココア<br><b>101kcal 0.1g</b>  | 野菜ジュース<br><b>77kcal 0.0g</b>   | 牛乳<br><b>113kcal 0.2g</b>  | カフェオレ<br><b>84kcal 0.1g</b>   | りんごジュース<br><b>59kcal 0.0g</b>                                     |
| 昼食      | ごはん<br>味噌汁<br>ホッケの煮付け<br>ひじきの炒め煮<br>洋梨缶<br><b>499kcal 3.4g</b>                | ごはん<br>味噌汁<br>肉団子とれんこんの甘辛煮<br>さつま揚げとふきの炒め煮<br>金時煮豆<br><b>569kcal 3.5g</b> | シーフードカレー<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーのハムサラダ<br>福神漬け<br>黄桃缶<br><b>523kcal 3.6g</b> | 節分豆ごはん<br>つみれ汁<br>カレイの野菜あん<br>信田煮<br>フルーツ杏仁<br>しば漬け<br><b>628kcal 4.0g</b> | ごはん<br>わかめスープ<br>牛肉のキムチ炒め<br>ほうれん草のナムル<br>ぶどう缶<br><b>532kcal 2.0g</b>  | ごはん<br>すまし汁<br>ブリの幽庵焼き<br>えんどう豆のからし和え<br>バナナ<br><b>543kcal 2.9g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>サバのごま味噌煮<br>かぼちゃの煮物<br>あんず缶<br><b>517kcal 3.4g</b> |
| おやつ     | 黒糖まんじゅう<br><b>104kcal 0.1g</b>  | たい焼き<br><b>97kcal 0.0g</b>  | レモンケーキ<br><b>139kcal 0.1g</b>   | 節分豆蒸しパン<br><b>180kcal 0.2g</b>   | セレクト   | どら焼き<br><b>72kcal 0.1g</b>  | バニラババロア<br><b>81kcal 0.1g</b>                                     |
| 夕食      | ごはん<br>コンソメスープ<br>トマトソースロールキャベツ<br>レタスのシーザーサラダ<br>つぼ漬け<br><b>441kcal 4.0g</b> | ごはん<br>味噌汁<br>太刀魚の香味焼き<br>えんどう豆のサラダ<br>かぶの浅漬け<br><b>545kcal 2.7g</b>      | ごはん<br>すまし汁<br>蒸し鶏のゴマダレ<br>ズッキーニのマリネ<br>白菜漬け<br><b>470kcal 3.3g</b>       | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>オクラのポン酢和え<br>りんご缶<br><b>607kcal 2.3g</b>        | ごはん<br>味噌汁<br>サワラのべっこう焼き<br>グリーンマッシュポテト<br>たくあん<br><b>524kcal 2.7g</b> | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉と大根の煮物<br>青梗菜のゆかり和え<br>おかか昆布<br><b>566kcal 3.2g</b> | ごはん<br>味噌汁<br>鶏鍋<br>春雨サラダ<br>しその実漬け<br><b>460kcal 3.4g</b>        |
| 1日栄養価合計 | <b>1501kcal 10.0g</b>   | <b>1685kcal 9.2g</b>  | <b>1598kcal 10.0g</b>   | <b>1869kcal 9.1g</b>   | <b>1633kcal 8.0g</b>   | <b>1638kcal 9.3g</b>  | <b>1526kcal 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。