



今週の献立



	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜のしらす和え 402kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 きゅうりの磯和え 349kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー 納豆 427kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 がんと大根の煮物 いんげんのゴマ和え 390kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 ほうれん草のウインナー和風ソテー きんぴらごぼう 409kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん マカロニサラダ 481kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め 桜えびとカラフラワーのソテー 447kcal 2.2g
おやつ	蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g	レモネード 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	カルピス 54kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうのツナサラダ うぐいす豆 610kcal 3.0g	チャーハン 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 562kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ 牛肉とブロッコリーのクリーム煮 ズッキーニのソテー りんご缶 549kcal 3.0g	みそラーメン 焼き餃子 えんどう豆のわさび和え フルーツカクテル 633kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き 白菜とカニカマの煮浸し 白花煮豆 485kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ 豚カツ 梅きゅうり 杏仁豆腐 705kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ホツケの磯辺焼き レタスのしゃきしゃきサラダ キウイフルーツ 438kcal 3.1g
おやつ	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	小倉あんパイ 121kcal 0.1g	水ようかん 55kcal 0.0g	スティックマロン 77kcal 0.0g	ココアワッフル 72kcal 0.1g	イチゴフルーチェ 184kcal 0.2g	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 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 364kcal 4.0g	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 3.4g	ごはん たまごスープ アジの塩焼き 青梗菜の薄くず煮 漬物 413kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ タラのピカタ オクラのマリネ かぶの浅漬け 433kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 太刀魚の煮付け もやしのお浸し つぼ漬け 455kcal 3.3g	ごはん 春雨スープ 白身魚の香味たれ 小松菜の卵そぼろ炒め しば漬け 473kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め アスパラのコーンサラダ 昆布の佃煮 520kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1548kcal 10.0g	1543kcal 9.9g	1501kcal 8.3g	1571kcal 7.9g	1508kcal 9.4g	1930kcal 9.3g	1563kcal 8.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。