



# 今週の献立



	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)
朝食	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 <b>398kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト 温泉卵 <b>471kcal 2.2g</b>	ごはん すまし汁 さつま揚げの煮付け えんどう豆の柚子浸し <b>331kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 小松菜のカニカマ炒め 納豆 <b>409kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 ウインナー入りマカロニソテー きゅうりの桜和え <b>397kcal 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>375kcal 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 <b>423kcal 2.4g</b>
おやつ	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 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>
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 さつま芋のオレンジ煮 しその実漬け <b>552kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこ蒸し ズッキーニのコーンソテー ぶどう缶 <b>439kcal 3.1g</b>	たけのこごはん すまし汁 鶏肉の漬け焼き ひじきの煮物 あんず缶 <b>565kcal 3.4g</b>	ごはん 中華コーンスープ キムチ鍋 春雨の炒め物 黄桃缶 <b>615kcal 3.5g</b>	ごはん なめこ汁 白身魚のゆずあん レタスのチーズサラダ 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 かぼちゃサラダ 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 花野菜サラダ 田舎漬け <b>532kcal 4.4g</b>
おやつ	バレンタイン☆クレープ <b>95kcal 0.1g</b>	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</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>
夕食	ごはん すまし汁 鮭ののつけ焼き 菜の花の青煮 夏みかん缶 <b>417kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉とれんこんの甘辛煮 ブロッコリーの明太和え のり佃煮 <b>457kcal 2.1g</b>	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き キャベツのピーナツ和え 青かつぱ漬け <b>378kcal 3.3g</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 黄桃缶 <b>380kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 いんげんのピリ辛和え パイン缶 <b>472kcal 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>454kcal 2.6g</b>	ごはん すまし汁 カレイの山椒焼き 高野豆腐とかぶの含め煮 りんご缶 <b>426kcal 2.7g</b>
1日栄養 価合計	<b>1561kcal 8.8g</b>	<b>1605kcal 7.5g</b>	<b>1502kcal 10.0g</b>	<b>1599kcal 9.5g</b>	<b>1508kcal 9.6g</b>	<b>1507kcal 9.7g</b>	<b>1563kcal 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。