今週の献立



				T		
						2月27日(土)
ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	ごはん
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
ツナじゃが	里芋のそぼろあんかけ	炒り豆腐	がんもどきとかぶの煮物	スクランブルベジタブル	はんぺんのふわふわ煮	厚揚げのしょうが炒め
切干大根の煮物	えんどう豆の青しそ和え	ズッキーニの温サラダ	いんげんの山椒和え	菜の花のきのこソテー	白菜のゆず風味煮浸し	きんぴらにんじん
444kcal 2.5g	386kcal 2.4g	394kcal 2.1g	406kcal 2.5g	417kcal 2.8g	326kcal 2.9g	439kcal 2.2g
ココア	イチゴオレ	カフェオレ	りんごジュース	ミルクティー	牛乳	ぶどうジュース
101kcal 0.1g	99kcal 0.1g	84kcal 0.1g	59kcal 0.0g	85kcal 0.1g		
ごはん	ポークカレー	ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん	ごはん
すまし汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁
ホッケの塩焼き	コールスロー	サワラのねぎ塩焼き	えび団子の煮込み	アジの蒲焼き	マーボー豆腐	鶏の唐揚げ
ナスの揚げ煮	みかん缶ヨーグルト	白菜と油揚げの煮浸し	小松菜のピリ辛炒め	かぼちゃのいとこ煮	春雨サラダ	五目豆
たくあん	福神漬け	杏仁豆腐	白花煮豆	洋梨缶	漬物	フルーツカクテル
		595kcal 3.3g				594kcal 2.1g
抹茶ゼリー	鈴カステラ		エクレア	いちごババロア	バームクーヘン	黒糖ケーキ
		セレクト				
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌汁	春雨スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
親子煮	タラのチリソース	チキンソテー	牛焼肉	筑前煮	カレイの煮付け	赤魚の照り焼き
さつま芋の切昆布煮	ぜんまいのナムル	レタスのグリーンサラダ	じゃが芋の白煮	小松菜の塩昆布和え	大根の田楽	いんげんの梅ドレ和え
ぶどう缶	かぶの浅漬け	つぼ漬け	青かっぱ漬け	洋梨缶	黄桃缶	しば漬け
482kcal 2.7g	465kcal 3.1g	470kcal 3.0g	534kcal 3.4g	399kcal 3.4g	410kcal 2.9g	376kcal 2.7g
1569kcal 9 6g	1643kcal 9.7g	1647kcal 8.6g	1504kcal 8.8g	1543kgal 9 0g	1500kcal 9 4σ	1551kcal 7.0g
	ツナじゃが 切干大根の煮物 444kcal 2.5g ココア 101kcal 0.1g ごはん すまし汁 ホッケの揚げ煮 たくあん 444kcal 4.2g 抹茶ゼリー 98kcal 0.1g ごはん 味噌子煮 さいますの切昆布煮 ぶどう缶 482kcal 2.7g	ではん 味噌汁 ツナじゃが 里芋のそぼろあんかけ えんどう豆の青しそ和え 444kcal 2.5g 386kcal 2.4g ココア イチゴオレ 101kcal 0.1g 99kcal 0.1g ごはん ポークカレー コンソメスープ ホッケの塩焼き コールスロー みかん缶ヨーグルト 福神漬け おれている 444kcal 4.2g 603kcal 4.1g 抹茶ゼリー 鈴カステラ 98kcal 0.1g 90kcal 0.0g ごはん ではん ではん を雨スープ タラのチリソース ぜんまいのナムル かぶの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け 482kcal 2.7g 465kcal 3.1g	ではん 味噌汁 味噌汁 サリ豆腐 スッキーニの温サラダ 444kcal 2.5g 386kcal 2.4g 394kcal 2.1g カフェオレ カフェオレ 101kcal 0.1g 99kcal 0.1g 84kcal 0.1g ごはん すまし汁 コールスロー カッシメスープ オースロー カッかん缶ヨーグルト 福神漬け 哲学と油揚げの煮浸し 杏仁豆腐 444kcal 4.2g 603kcal 4.1g 595kcal 3.3g 抹茶ゼリー 98kcal 0.1g ではん 青雨スープ タラのチリソース せんまいのナムル かぶの浅漬け 482kcal 2.7g 465kcal 3.1g 470kcal 3.0g	ではん 味噌汁 ツナじゃが 甲芋のそぼろあんかけ えんどう豆の青しそ和え 444kcal 2.5g 386kcal 2.4g 394kcal 2.1g 406kcal 2.5g ココア イチゴオレ カフェオレ りんごジュース 101kcal 0.1g 99kcal 0.1g 84kcal 0.1g 59kcal 0.0g ごはん すまし汁 ホッケの塩焼き コールスロー カンメメスープ コールスロー みかん缶ヨーグルト 福神漬け 杏仁豆腐 595kcal 3.3g 436kcal 2.8g 抹茶ゼリー 鈴カステラ セレクト 98kcal 0.1g 59kcal 0.0g ごはん ままし汁 スロー カン・	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 水のもどきとかぶの煮物 スクランブルベジタブル はんべんのふわふわ煮 カンナスの 当84kcal 0.1g

^{*} 多少の変更もあります。

^{*}数字はエネルギーと塩分量です。