



# 今週の献立



	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 切干大根の煮物 <b>444kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろあんかけ えんどう豆の青しそ和え <b>386kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ズッキーニの温サラダ <b>394kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 がんもどきとかぶの煮物 いんげんの山椒和え <b>406kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 スクランブルベジタブル 菜の花のきのこソテー <b>417kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 白菜のゆず風味煮浸し <b>326kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 厚揚げのしょうが炒め きんぴらにんじん <b>439kcal 2.2g</b>
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	ぶどうジュース <b>72kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん すまし汁 ホッケの塩焼き ナスの揚げ煮 たくあん <b>444kcal 4.2g</b>	ポークカレー コンソメスープ コールスロー みかん缶ヨーグルト 福神漬け <b>603kcal 4.1g</b>	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 <b>595kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 小松菜のピリ辛炒め 白花煮豆 <b>436kcal 2.8g</b>	ゆかりごはん 味噌汁 アジの蒲焼き かぼちゃのいとこ煮 洋梨缶 <b>534kcal 2.6g</b>	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ 漬物 <b>546kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 五目豆 フルーツカクテル <b>594kcal 2.1g</b>
おやつ	抹茶ゼリー <b>98kcal 0.1g</b>	鈴カステラ <b>90kcal 0.0g</b>	セレクト	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>	いちごババロア <b>108kcal 0.1g</b>	バームクーヘン <b>105kcal 0.2g</b>	黒糖ケーキ <b>70kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 親子煮 さつま芋の切昆布煮 ぶどう缶 <b>482kcal 2.7g</b>	ごはん 春雨スープ タラのチリソース ぜんまいのナムル かぶの浅漬け <b>465kcal 3.1g</b>	ごはん コンソメスープ チキンソテー レタスのグリーンサラダ つぼ漬け <b>470kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 牛焼肉 じゃが芋の白煮 青かつば漬け <b>534kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 筑前煮 小松菜の塩昆布和え 洋梨缶 <b>399kcal 3.4g</b>	ごはん すまし汁 カレイの煮付け 大根の田楽 黄桃缶 <b>410kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼き いんげんの梅ドレ和え しば漬け <b>376kcal 2.7g</b>
1日栄養 価合計	<b>1569kcal 9.6g</b>	<b>1643kcal 9.7g</b>	<b>1647kcal 8.6g</b>	<b>1504kcal 8.8g</b>	<b>1543kcal 9.0g</b>	<b>1500kcal 9.4g</b>	<b>1551kcal 7.0g</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。