



# 今週の献立



|             | 2月28日(日)   | 2月29日(月)   | 3月1日(火)  | 3月2日(水)  | 3月3日(木)   | 3月4日(金)   | 3月5日(土)   |
|-------------|--|--|--|--|---|---|---|
| 朝食          | ごはん<br>味噌汁<br>アスパラベーコンソテー<br>かぶのなめ茸和え<br><b>396kcal 2.6g</b>             | ごはん<br>味噌汁<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>オクラとワカメの和え物<br><b>373kcal 2.0g</b>  | ごはん<br>味噌汁<br>山菜とちくわの煮物<br>白菜の土佐和え<br><b>353kcal 3.1g</b>              | ごはん<br>味噌汁<br>さつま揚げの炒め煮<br>ほうれん草のソテー<br><b>407kcal 2.5g</b>                | ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>かぼちゃサラダ<br><b>459kcal 2.7g</b>  | ごはん<br>味噌汁<br>豆腐の野菜あん<br>そら豆と人参の甘辛煮<br><b>431kcal 2.5g</b>              | ごはん<br>味噌汁<br>信田煮<br>きゅうりのきのこサラダ<br><b>382kcal 3.0g</b>                     |
| おやつ         | 抹茶ミルク<br><b>130kcal 0.2g</b>   | バニラミルク<br><b>87kcal 0.1g</b>                                   | ミルクティー<br><b>65kcal 0.1g</b>   | ココア<br><b>101kcal 0.1g</b>   | 甘酒<br><b>32kcal 0.1g</b>  | 蜂蜜しょうが<br><b>68kcal 0.0g</b>  | りんごジュース<br><b>59kcal 0.0g</b>   |
| 昼食          | ごはん<br>コンソメスープ<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>レタスのコーンサラダ<br>田舎漬け<br><b>405kcal 3.7g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>サバのしょうが煮<br>●ぬた芋●<br>桜漬け<br><b>464kcal 3.3g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>白身魚の南部焼き<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>ブドウ缶<br><b>420kcal 3.0g</b> | ごはん<br>コンソメスープ<br>鶏団子のトマト煮<br>アスパラのウインナーサラダ<br>みかん缶<br><b>567kcal 3.8g</b> | 桜ちらし<br>すまし汁<br>ブリのみそ幽庵焼き<br>たけのこと花にんじんの炒め物<br>菜の花のゴマドレサラダ<br>桃のコンポート/胡瓜の浅漬け<br><b>584kcal 3.2g</b> | ごはん<br>すまし汁<br>鮭の香り付け焼き<br>絹さやのわさび和え<br>フルーツカクテル<br><b>472kcal 3.1g</b> | ごはん<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>ズッキーニの桜えびマリネ<br>あんず缶<br><b>551kcal 2.5g</b>           |
| おやつ         | チーズケーキ<br><b>50kcal 0.2g</b>   | クリームブッセ<br><b>72kcal 0.1g</b>                                  | ホットケーキ<br><b>80kcal 0.2g</b>   | 紫芋まんじゅう<br><b>104kcal 0.1g</b>   | ひな祭りようかん<br><b>88kcal 0.1g</b>  | レモンケーキ<br><b>139kcal 0.1g</b>   | セレクト  |
| 夕食          | ごはん<br>すまし汁<br>肉団子の酢豚風<br>千草焼き<br>三色煮豆<br><b>584kcal 3.1g</b>            | ごはん<br>味噌汁<br>牛皿<br>ナスとじゃこのしそ炒め<br>りんご缶<br><b>509kcal 3.3g</b> | ごはん<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>マカロニサラダ<br>たくあん<br><b>592kcal 3.2g</b>          | ごはん<br>すまし汁<br>太刀魚の照り煮<br>三色ナムル<br>のり佃煮<br><b>527kcal 3.5g</b>             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>れんこん金平<br>漬物<br><b>506kcal 2.9g</b>                                      | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>白菜と油揚げの煮物<br>かぶの浅漬け<br><b>487kcal 2.7g</b>     | ごはん<br>オニオンスープ<br>タラのカレー煮<br>カリフラワーのバターソテー<br>青かつば漬け<br><b>423kcal 3.2g</b> |
| 1日栄養<br>価合計 | <b>1565kcal 9.8g</b>   | <b>1505kcal 8.8g</b>   | <b>1510kcal 9.6g</b>   | <b>1706kcal 10.0g</b>  | <b>1669kcal 9.0g</b>  | <b>1597kcal 8.4g</b>  | <b>1505kcal 8.7g</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。