



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

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。