

週間献立表

		1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)
朝食	A	アスパラと海老のソテー ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳 <small>エネルギー:390kcal</small>	ハムと野菜のソテー 豆のごま和えサラダ パン ポタージュ 牛乳 <small>エネルギー:504kcal</small>	海老ボールのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳 <small>エネルギー:427kcal</small>	ツナとキャベツのソテー 白菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳 <small>エネルギー:419kcal</small>	ロールキャベツトマト煮込み チンゲン菜のドレッシング和え パン 牛乳 <small>エネルギー:441kcal</small>	白身魚のクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳 フルーツ <small>エネルギー:489kcal</small>	目玉焼き キャベツサラダ パン コンソメスープ 牛乳 <small>エネルギー:570kcal</small>
	B	肉詰めいなり煮 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:452kcal</small>	かぼちゃリゾット はんぺんマヨネーズ焼き かにかまとキャベツの和え物 牛乳 <small>エネルギー:498kcal</small>	肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:553kcal</small>	五目炒り卵 白菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:497kcal</small>	梅と蒸し鶏の雑炊 竹輪の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え 牛乳 <small>エネルギー:479kcal</small>	豚肉と野菜のソテー 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:513kcal</small>	鮭の西京焼 キャベツサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー:493kcal</small>
昼食	A	さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁  <small>エネルギー:594kcal</small>	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ  <small>エネルギー:468kcal</small>	【節分メニュー】 節分そば いわしつみれの柚子あんかけ 小松菜と大豆のサラダ 	鶏肉のタルタル焼き 南瓜の含め煮 白菜の梅和え ごはん  味噌汁  <small>エネルギー:634kcal</small>	麻婆茄子 餃子 ザーサイ和え ごはん  中華スープ  <small>エネルギー:505kcal</small>	豚肉の竜田揚げ ピーマンともやしのそぼろ炒め れんこんサラダ ごはん  味噌汁  <small>エネルギー:632kcal</small>	さわらのバター醤油焼き ジャーマンポテト トマトサラダ ごはん  コンソメスープ  <small>エネルギー:632kcal</small>
	B	かき揚げ天丼 切干大根の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁  <small>エネルギー:590kcal</small>	海老とトマトクリームスパゲティ レタスサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) コンソメスープ  <small>エネルギー:492kcal</small>	まごころすいーつ <small>エネルギー:512kcal</small>	赤魚のみりん漬け焼き 南瓜の含め煮 白菜の梅和え ごはん  味噌汁  <small>エネルギー:421kcal</small>	塩ラーメン 餃子 ザーサイ和え  <small>エネルギー:536kcal</small>	ソースカツ丼 ピーマンともやしのそぼろ炒め れんこんサラダ 味噌汁  <small>エネルギー:614kcal</small>	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト トマトサラダ コンソメスープ  <small>エネルギー:682kcal</small>
おやつ	林檎寒天 <small>エネルギー:32kcal</small>	マドレーヌ <small>エネルギー:166kcal</small>	まごころすいーつ <small>エネルギー:0kcal</small>	メープルクリームパンケーキ <small>エネルギー:102kcal</small>	どらやき <small>エネルギー:142kcal</small>	オレンジゼリー <small>エネルギー:59kcal</small>	抹茶ババロア <small>エネルギー:94kcal</small>	
夕食	A	鶏肉の治部煮 ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん  すまし汁  <small>エネルギー:449kcal</small>	豚肉のごま漬焼 ふろふき大根 春雨の酢の物 御飯 すまし汁  <small>エネルギー:529kcal</small>	からすかれいのパン粉焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん  コンソメスープ  <small>エネルギー:431kcal</small>	筑前煮 スナックえんどうのソテー ほうれん草の白和え フルーツ ゆかり御飯  味噌汁  <small>エネルギー:487kcal</small>	えびと高野豆腐の卵とじ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん  味噌汁  <small>エネルギー:426kcal</small>	さばの塩焼き なす田楽 ほうれん草のお浸し ごはん  すまし汁  <small>エネルギー:560kcal</small>	メバルのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 中華和え ごはん  中華スープ  <small>エネルギー:420kcal</small>
	B	たちうおのしそ焼き ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん  すまし汁  <small>エネルギー:474kcal</small>	赤魚の粕漬 ふろふき大根 春雨の酢の物 御飯 すまし汁  <small>エネルギー:386kcal</small>	豚肉のんにく醤油 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん  コンソメスープ  <small>エネルギー:535kcal</small>	あじの焼き南蛮 スナックえんどうのソテー ほうれん草の白和え フルーツ ゆかり御飯  味噌汁  <small>エネルギー:477kcal</small>	鶏肉のレモンペッパー焼き ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん  味噌汁  <small>エネルギー:506kcal</small>	肉団子の黒酢あんかけ なす田楽 ほうれん草のお浸し ごはん  すまし汁  <small>エネルギー:536kcal</small>	チンジャオロース 春雨のさっと煮 中華和え ごはん  中華スープ  <small>エネルギー:516kcal</small>
日計	A	エネルギー:1465kcal タンパク:59.4g 脂質:41.4g 食塩相:8.7g	エネルギー:1667kcal タンパク:59.9g 脂質:54.5g 食塩相:9.5g	エネルギー:1370kcal タンパク:62.7g 脂質:29.0g 食塩相:9.2g	エネルギー:1642kcal タンパク:59.1g 脂質:53.2g 食塩相:10.0g	エネルギー:1514kcal タンパク:53.7g 脂質:40.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1732kcal タンパク:62.7g 脂質:59.2g 食塩相:11.1g	エネルギー:1716kcal タンパク:66.6g 脂質:56.6g 食塩相:8.7g
日計	B	エネルギー:1549kcal タンパク:46.8g 脂質:47.4g 食塩相:8.2g	エネルギー:1542kcal タンパク:57.2g 脂質:42.0g 食塩相:9.0g	エネルギー:1600kcal タンパク:62.7g 脂質:41.9g 食塩相:9.5g	エネルギー:1497kcal タンパク:62.0g 脂質:35.5g 食塩相:9.7g	エネルギー:1663kcal タンパク:68.4g 脂質:36.9g 食塩相:11.6g	エネルギー:1722kcal タンパク:62.5g 脂質:48.6g 食塩相:10.1g	エネルギー:1785kcal タンパク:73.1g 脂質:52.2g 食塩相:11.3g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)
朝食	A 洋食	ソーセージとじゃが芋の炒め物 マカロニサラダ パン ポタージュ 牛乳 フルーツ	ピザトースト カリフラワーとツナのサラダ ピーチムース コンソメスープ 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー かにかまとキャベツのサラダ パン コーンポタージュ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ パン 牛乳	チーズオムレツ コーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳	チキンとかぶのクリーム煮 しろ菜としらすのサラダ パン 牛乳
	B 和食	厚揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	豆乳リゾット 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとツナのサラダ 牛乳	アスパラと海老の炒め物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ソーセージと卵の炒め物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	豚肉のみぞれ雑炊 三色信田の煮物 パンプキンサラダ 牛乳	鯖のみりん漬焼 オクラと長芋のおかか和え ごはん 味噌汁 牛乳	厚焼卵 しろ菜としらすのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳
昼食	A	さけのバジル風味焼き アスパラとしめじのソテー コールスロー ごはん グリーンポタージュ	鶏肉の照り焼 小松菜とさつま揚げの塩炒め スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ ブロッコリーとベーコンのソテー もやしと胡瓜のしそ和え ごはん コンソメスープ	鶏肉のんにく醤油 切干大根の煮物 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	白身魚の根菜あんかけ 南瓜の煮物 オレンジゼリー ごはん 具沢山味噌汁	【旬のメニュー】 たらと芽キャベツのクリームチヂミ 菜の花と卵のサラダ いちごの二層ゼリー バターライス	
	B	なすとベーコンのトマトパスタ アスパラとしめじのソテー コールスロー グリーンポタージュ	カレーの煮付け 小松菜とさつま揚げの塩炒め スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	和風たらこスパゲティ ブロッコリーとベーコンのソテー もやしと胡瓜のしそ和え コンソメスープ	さんまの蒲焼丼 切干大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	なめこおろしそば 南瓜の煮物 オレンジゼリー	あごだしうどん れんこん金平 春雨の和え物	
おやつ		スイートポテト	パンナコッタ	人形焼き	マンゴープリン	いちごクレープ	フルーツパウンドケーキ	今川焼
夕食	A	タンドリーチキン 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚のもろみ味噌焼 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁	豚肉の味噌漬け焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁	さけの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え フルーツ ごはん 味噌汁	親子煮 茄子のそぼろあんかけ 漬物 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁	たら唐揚げ 梅おろしソース いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁
	B	白身魚のムニエルおろしポン酢かけ 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉ときのこの和風ソテー 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁	ほっけの山椒焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁	水炊き鍋 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え フルーツ ごはん	メバルのホイル焼 茄子のそぼろあんかけ 漬物 ごはん 味噌汁	肉じゃが ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁	鶏肉の南部焼 いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー:1689kcal 炭水化物:66.5g 脂質:47.8g 食塩相:9.0g	エネルギー:1689kcal 炭水化物:65.2g 脂質:55.0g 食塩相:10.0g	エネルギー:1725kcal 炭水化物:61.7g 脂質:62.8g 食塩相:8.8g	エネルギー:1654kcal 炭水化物:70.7g 脂質:46.3g 食塩相:9.6g	エネルギー:1836kcal 炭水化物:61.2g 脂質:58.2g 食塩相:11.0g	エネルギー:1559kcal 炭水化物:59.5g 脂質:45.3g 食塩相:8.4g	エネルギー:1680kcal 炭水化物:73.2g 脂質:48.2g 食塩相:9.6g
日計	B	エネルギー:1712kcal 炭水化物:61.0g 脂質:48.0g 食塩相:10.4g	エネルギー:1806kcal 炭水化物:78.8g 脂質:54.7g 食塩相:9.4g	エネルギー:1432kcal 炭水化物:63.7g 脂質:26.5g 食塩相:11.5g	エネルギー:1973kcal 炭水化物:78.4g 脂質:57.7g 食塩相:13.9g	エネルギー:1599kcal 炭水化物:60.1g 脂質:41.9g 食塩相:9.8g	エネルギー:1672kcal 炭水化物:60.6g 脂質:45.7g 食塩相:10.2g	エネルギー:1658kcal 炭水化物:55.8g 脂質:39.2g 食塩相:9.8g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		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	A 洋食	エビボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え パン 牛乳	海老と野菜の炒め物 豆サラダ パン オニオンスープ 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳	肉団子のクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コーンポタージュ 牛乳	はんぺんチーズ焼 マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳	海老ボールのポトフ風 キャベツとツナのサラダ パン 牛乳
	B 和食	竹輪の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	鶏と生姜の中華粥 ツナと野菜の炒め物 豆サラダ 牛乳	五目炒り卵 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの含め煮 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	野菜たっぷり卵粥 ほっけの塩焼 ポテトサラダ 牛乳	里芋のそぼろ煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げと野菜の炒め物 キャベツとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳
昼食	A	【バレンタインメニュー】 手作り煮込みハンバーグ 大根と水菜のサラダ ブルーベリーゼリー コンソメスープ ごはん	豚肉のハニーマスタード焼 じゃが芋の炒め煮 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁	酢鶏 焼餃子 ザーサイ和え ごはん 中華スープ	サーモンフライ 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	さばの味噌煮 焼がんものおろしのせ 和風サラダ ごはん すまし汁	【吉田料理長監修メニュー】 塩ちゃんこ鍋風 五目大豆煮 お刺身(小鉢) ごはん	ポークカレー フレッシュサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
	B SPECIAL		銀鯉の塩焼き じゃが芋の炒め煮 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁	海老と卵の中華炒め 焼餃子 ザーサイ和え ごはん 中華スープ	焼き鳥丼 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ほうとう 焼がんものおろしのせ 和風サラダ		ホキのリヨネーズ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ
おやつ		ホットケーキ	りんごゼリー	コーヒーゼリー	レモンケーキ	ところてん	抹茶ババロア	バナナクレープ
夕食	A	豚肉と卵の炒めもの さつま芋の甘煮 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁	かれいのチーズ風味ピカタ ブロッコリーとえびの炒め物 白いんげん豆のサラダ ごはん コンソメスープ	白身魚のコーンマヨ焼き たけのこの土佐煮 もやしとニラのおかか和え ごはん すまし汁	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁	さばの照り焼 南瓜の煮物 笹かま和え 菜めし 味噌汁	肉豆腐 れんこんのピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁
	B	めばるの味噌幽庵焼 さつま芋の甘煮 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁	鶏肉のねぎ味噌焼 ブロッコリーとえびの炒め物 白いんげん豆のサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉のはちみつ照り焼き たけのこの土佐煮 もやしとニラのおかか和え ごはん すまし汁	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 笹かま和え 菜めし 味噌汁	ほっけの塩焼き れんこんのピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー: 1713kcal 炭水化物: 62.6g 脂質: 45.4g 食塩相当量: 7.6g	エネルギー: 1616kcal 炭水化物: 68.8g 脂質: 42.7g 食塩相当量: 8.0g	エネルギー: 1463kcal 炭水化物: 60.7g 脂質: 43.2g 食塩相当量: 8.9g	エネルギー: 1805kcal 炭水化物: 62.3g 脂質: 64.5g 食塩相当量: 8.8g	エネルギー: 1653kcal 炭水化物: 64.0g 脂質: 65.6g 食塩相当量: 10.1g	エネルギー: 1624kcal 炭水化物: 77.2g 脂質: 52.0g 食塩相当量: 9.8g	エネルギー: 1703kcal 炭水化物: 57.6g 脂質: 54.7g 食塩相当量: 8.5g
日計	B	エネルギー: 1719kcal 炭水化物: 66.5g 脂質: 35.2g 食塩相当量: 8.0g	エネルギー: 1654kcal 炭水化物: 66.1g 脂質: 49.3g 食塩相当量: 7.9g	エネルギー: 1608kcal 炭水化物: 60.5g 脂質: 50.9g 食塩相当量: 10.4g	エネルギー: 1712kcal 炭水化物: 67.6g 脂質: 50.0g 食塩相当量: 9.7g	エネルギー: 1378kcal 炭水化物: 60.6g 脂質: 30.3g 食塩相当量: 10.8g	エネルギー: 1503kcal 炭水化物: 69.0g 脂質: 23.4g 食塩相当量: 9.3g	エネルギー: 1540kcal 炭水化物: 60.0g 脂質: 42.5g 食塩相当量: 8.0g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		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	A 洋食	ウインナーソーテー かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポテトのベーコン炒め ほうれん草のドレッシングがけ パン パンプキンポターージュ 牛乳	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポトフ イタリアン豆サラダ パン 牛乳	ソーセージと野菜のソーテー 白菜のゆず和え パン パンプキンポターージュ 牛乳	ロールキャベツ マカロニサラダ パン トマトスープ 牛乳	ツナポテトトースト キャベツのかにかま和え デザート コンソメスープ 牛乳
	B 和食	五目厚焼卵 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	白菜とツナのクリームリゾット ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草のドレッシングがけ 牛乳	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	鶏肉と芋の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	塩昆布とほうれん草のお粥 海老しんじょうと野菜の煮物 白菜のゆず和え 牛乳	炒り卵 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	赤魚の西京焼 キャベツのかにかま和え ごはん 味噌汁 牛乳
昼食	A	豚肉のスタミナ炒め 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁	回鍋肉 春巻き 山菜ナムル ごはん 中華スープ	たらの油琳ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ	白身魚のみぞれ南蛮 れんこんといかの塩炒め ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 香の物 ごはん けんちん汁	【中華フェア】 海鮮中華丼 ザーサイ和え フルーツ杏仁 中華スープ SPECIAL	かれのミニエル じゃが芋とツナのソーテー ピーチゼリー ごはん コンソメスープ
	B	カラスカレイの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁	醤油ラーメン 春巻き 山菜ナムル	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え	牛肉のすき焼風煮 れんこんといかの塩炒め ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 香の物 ごはん けんちん汁		スパゲッティナポリタン じゃが芋とツナのソーテー ピーチゼリー コンソメスープ
おやつ		ワッフル	ピーチゼリー	プリン	メープルドーナツ	モカロールケーキ	どらやき	ドームケーキ(こしあん)
夕食	A	赤魚のみりん醤油焼 卵の花炒り煮 長芋のわさび和え フルーツ ごはん すまし汁	あじフライ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ	鶏肉のレモン醤油焼 なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁	豚肉の玉葱ソース 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え フルーツ ごはん 味噌汁	白身魚のトマトチーズ焼き ベーコンとアスパラのソーテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ	ほっけのみりん漬焼き 厚揚げの煮物 とろろ 麦ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 青梗菜のオイスター炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ
	B	豚肉のごま漬焼 卵の花炒り煮 長芋のわさび和え フルーツ ごはん すまし汁	和風おろしハンバーグ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ	ブリの照り焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁	鱈の幽庵焼 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え フルーツ ごはん 味噌汁	ミートローフ ベーコンとアスパラのソーテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 とろろ 麦ごはん 味噌汁	海老のチリソース 青梗菜のオイスター炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ
日計	A	1642kcal 炭水化物:62.0g 脂質:52.9g 食塩相:10.3g	1814kcal 炭水化物:53.9g 脂質:65.0g 食塩相:10.2g	1856kcal 炭水化物:70.4g 脂質:72.2g 食塩相:11.0g	1669kcal 炭水化物:64.3g 脂質:51.1g 食塩相:10.9g	1522kcal 炭水化物:59.1g 脂質:44.1g 食塩相:9.8g	1764kcal 炭水化物:69.2g 脂質:45.6g 食塩相:10.3g	1726kcal 炭水化物:63.5g 脂質:53.9g 食塩相:9.9g
日計	B	1771kcal 炭水化物:68.2g 脂質:52.8g 食塩相:9.4g	1654kcal 炭水化物:52.7g 脂質:52.2g 食塩相:9.6g	1752kcal 炭水化物:66.3g 脂質:59.2g 食塩相:10.4g	1794kcal 炭水化物:76.7g 脂質:49.7g 食塩相:9.7g	1635kcal 炭水化物:62.6g 脂質:42.7g 食塩相:10.5g	1863kcal 炭水化物:62.7g 脂質:62.4g 食塩相:10.3g	1812kcal 炭水化物:65.7g 脂質:40.6g 食塩相:11.1g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		2月28日(日)					
朝食	A 洋食	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳 エネルギー: 420kcal					
	B 和食	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: 532kcal					
昼食	A	トマトキーマカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース) 具だくさんスープ エネルギー: 613kcal					
	B	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース) 具だくさんスープ エネルギー: 530kcal					
おやつ		チョコブッセ エネルギー: 106kcal					
夕食	A	たらの菜種焼き 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー: 536kcal					
	B	豚角煮 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー: 745kcal					
日計	A	エネルギー: 1675kcal 炭水化物: 64.4g 脂質: 50.8g 食塩相: 9.1g					
日計	B	エネルギー: 1913kcal 炭水化物: 64.2g 脂質: 65.0g 食塩相: 10.3g					

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。