

# 今週の献立



	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 えびとキャベツの炒め物 もやしと竹輪の酢の物 <b>382kcal 2.8g</b>	ごはん トマトスープ ウインナーとかぶのポトフ いんげんと蒸し鶏のサラダ <b>389kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜としらすの和え物 <b>380kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 きゅうりの磯和え <b>335kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー 納豆 <b>432kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 がんとたけのこの煮物 春菊のごま和え <b>424kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 ほうれん草の卵そぼろ炒め 大根と人参のきんぴら <b>383kcal 2.4g</b>
おやつ	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	ピーチティー <b>38kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん すまし汁 白身魚の幽庵焼き 菜の花のからし和え 白桃缶 <b>538kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 かぼちゃの煮物 バナナ <b>533kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうのツナサラダ うぐいす豆 <b>639kcal 2.9g</b>	チャーハン ワンタンスープ 豆腐の中華あん ほうれん草の中華煮 洋梨缶 <b>591kcal 3.4g</b>	ごはん すまし汁 松風焼き ズッキーニのペーコンソテー りんご缶 <b>525kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き ●ナスのオランダ煮(石川県郷土料理) 白花煮豆 <b>609kcal 3.3g</b>	みそラーメン 海老シュウマイ セロリのザーサイ和え みかん缶 <b>553kcal 4.3g</b>
おやつ	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	プリン <b>80kcal 0.1g</b>	セレクト	小倉あんパイ <b>121kcal 0.2g</b>	水ようかん <b>55kcal 0.0g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	ワッフル <b>71kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 水菜のゆかり和え おかか昆布 <b>445kcal 3.5g</b>	ごはん 中華スープ 五目うま煮 春雨サラダ つぼ漬け <b>471kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のきのこ蒸し アスパラの酢みそ和え 赤かつば漬け <b>361kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 赤魚のおろし煮 れんこんと豚バラの炒め物 高菜漬け <b>450kcal 3.3g</b>	ごはん たまごスープ アジの塩焼き 冬瓜のかにかまあん 漬物 <b>434kcal 3.9g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんとレーズンのマリネ きゅうりの浅漬け <b>451kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚の煮付け えんどう豆のオーロラサラダ 桜漬け <b>515kcal 2.9g</b>
1日栄養 価合計	<b>1521kcal 9.5g</b>	<b>1527kcal 9.6g</b>	<b>1528kcal 9.9g</b>	<b>1554kcal 9.3g</b>	<b>1533kcal 9.2g</b>	<b>1626kcal 9.4g</b>	<b>1623kcal 9.8g</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。