



今週の献立



	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ちくわと白滝の炒め煮 白菜の甘酢しょうが和え 388kcal 2.7g	ごはん すまし汁 車麩と豚小間の炒め煮 セロリ入り梅ササミ 395kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 大豆とウインナーの煮込み 切干大根の煮物 473kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 えんどう豆の青しそレサラダ 367kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ふきのそぼろ炒め いんげんの山椒和え 387kcal 2.3g	ごはん トマトスープ 冬瓜とベーコンのポトフ ズッキーニと蒸し鶏の温サラダ 431kcal 2.8g	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 438kcal 2.9g
おやつ	オレンジジュース 84kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	紅茶 38kcal 0.0g	カルピスマルク 123kcal 0.1g	カフェオレ 84kcal 0.1g	イチゴオレ 99kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ タラのクリームソース かぼちゃサラダ しその実漬け 542kcal 4.3g	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 桜漬け 508kcal 4.2g	ごはん すまし汁 親子煮 長芋の揚げ浸し たくあん 481kcal 3.7g	ゆかりごはん 味噌汁 アジの蒲焼き たらこパスタサラダ りんご缶 596kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き ぜんまいの炒め煮 杏仁豆腐 584kcal 3.5g	ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 豚ひき肉ピリ辛炒め 金時煮豆 487kcal 2.9g	ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 水菜の桜えびサラダ パイン缶 しば漬け 481kcal 3.5g
おやつ	あんドーナツ 95kcal 0.1g	セレクト	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	酒まんじゅう 65kcal 0.1g	人形焼 96kcal 0.1g	マロンババロア 81kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 五目煮 フルーツカクテル 481kcal 2.7g	ごはん すまし汁 白身魚の山椒焼き じゃが芋のカレー煮 みかん缶 440kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきのゴママヨ和え ぶどう缶 519kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 筑前煮 小松菜の塩昆布和え しその実漬け 464kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ チキンソテー レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 548kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 きゅうりの山クラゲ和え 赤かっぱ漬け 570kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 チキンピカタ そら豆とコンビーフのソテー かぶの浅漬け 577kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1590kcal 9.8g	1525kcal 9.6g	1581kcal 9.6g	1689kcal 9.8g	1668kcal 8.8g	1683kcal 9.1g	1636kcal 9.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。