



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合がございますが、ご了承をお願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
2/6 (日)	五目雑炊 和風炒り豆腐 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 すき焼き 小松菜の煮びたし カリフラワーの ピーナッツ和え	ご飯 鱈の生姜焼き 高野豆腐の煮物 茄子の和え物	煎茶 薄紅まんじゅう	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 7.4 g
2/7 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 赤魚の蒸し物 里芋の煮物 青梗菜の ドレッシング和え	ご飯 肉団子のケチャップ煮 煮奴 なます	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 58.1 g 塩分相当量 7.1 g
2/8 (火)	わかめ粥 マカロニソテー 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 若鶏のクリーム煮 ブロッコリーの 炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 鯖の照り焼き 車麩の煮物 玉子豆腐	☆おやつバイキング☆ 煎茶 和菓子 洋菓子 ゼリー	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 52.4 g 塩分相当量 6.9 g
2/9 (水)	あんぱん ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆カレーの日☆ キーマカレー 冬瓜のくず煮 もずくの和え物	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のソテー キャベツの ドレッシング和え	紅茶 黒糖ロールケーキ	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 52.5 g 塩分相当量 6.8 g
2/10 (木)	ゆかり雑炊 キャベツの炒め物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の塩だれ炒め 大根の煮物 とろろ	ご飯 鱈の梅香焼き 里芋の青のりかけ オクラの浸し	煎茶 カットロールいちご	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 51.9 g 塩分相当量 6.5 g
2/11 (金)	食パン ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ホキの野菜あんかけ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え	ご飯 豚肉の香味醤油炒め じゃが芋の含め煮 白菜の磯香和え	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 6.5 g
2/12 (土)	はちみつブンブン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 チキンマスタード焼き ほうれん草と 玉子のスープ なめ苺豆腐	ご飯 カレーの煮物 ぜんまいの含め煮 金時豆	煎茶 ピーチゼリー	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 5.3 g

【プチ情報】

鱈(たら)の旬は冬で、特に厳冬期が美味です。白身で特有の光沢があり淡泊な味は、塩焼き、鍋物などの和食だけでなく、バター焼き、ムニエル、フライなどの洋風料理にも合います。