

# 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もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
2/12 (日)	ゆかり粥 ピーマンソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 小松菜の酢味噌和え	☆新メニュー☆ ご飯 八宝菜 肉団子のクリーム煮 カリフラワーサラダ	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 69.6 g 塩分相当量 6.5 g
2/13 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豆腐のかにあんかけ ブロッコリーソテー もずく酢和え	ご飯 鶏肉のオイスター炒め いんげんソテー もやしの和え物	煎茶 苺クリームまんじゅう	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 6.4 g
2/14 (火)	わかめ雑炊 マカロニソテー ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	☆バレンタイン☆ バターライス ビーフシチュー クリームコロッケ かにかまサラダ	ご飯 カレーの味噌マヨ焼き さつま芋の煮物 フルーツ(みかん)	☆バレンタイン☆ 紅茶 ハートチョコプリン	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 60.8 g 塩分相当量 6.6 g
2/15 (水)	はちみつぶんぶん スクランブルエッグ バナナ 牛乳	麦ご飯 さわらの照焼き 切り干し大根の煮物 梅とろろ	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜の甘煮 金時豆	煎茶 ババロア	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 4.6 g
2/16 (木)	玉子雑炊 キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ ご飯 チキンピカタ 里芋の煮物 めかぶの和え物	ご飯 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 小松菜の ピーナッツ和え	☆新メニュー☆ 煎茶 桜餅風デザート	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 73.7 g 塩分相当量 6.6 g
2/17 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ 和風オムライス ピーマンソテー ほうれん草の和え物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のお浸し	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 67.6 g 塩分相当量 6.6 g
2/18 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 チキンの ママレード焼き 茄子の揚げ浸し コンソメスープ	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの炒り煮 玉子豆腐	煎茶 桃ゼリー	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 64.2 g 塩分相当量 6.3 g

## 【プチ情報】

海外のバレンタインは男性から女性へ花やメッセージカードを贈ることが一般的とされていて、最近では本命チョコ、義理チョコ、友チョコ、マイ(自分)チョコ等様々な名称でチョコを贈る文化が定着していますが、女性から男性に贈る国は世界的にも珍しいそうです。