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
2/4 (日)	かに雑炊 ウインナーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐チャンプルー れんこんの炒め煮 小松菜のとろろ和え	ご飯 チキンチャップ ピーマンソテー ほうれん草の和え物	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.3 g
2/5 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆カレーランチ☆ キーマカレー さつま芋のりんご煮 コールスロー	ご飯 たらの煮付け ふろふき大根 青梗菜の和え物	紅茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 6.9 g
2/6 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらの塩焼き 煮奴 めかぶの和え物	ご飯 八宝菜 マカロニソテー フルーツ(パイン)	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 67.1 g 塩分相当量 6.8 g
2/7 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 チキンステーキ かきたま汁 もやしの和え物	ご飯 メヌケの蒸し物 里芋の煮物 わかめの酢の物	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 6.8 g
2/8 (木)	梅雑炊 キャベツの炒め物 ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの照焼き 厚揚げのおろし煮 オクラの菜種和え	ご飯 筑前煮 じゃが芋のそぼろ煮 冷奴	煎茶 ババロア	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 58.3 g 塩分相当量 6.5 g
2/9 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き れんこんの カレー炒め 小松菜の和え物	ご飯 カレイの バター醤油焼き 冬瓜のくず煮 白菜のゆかり和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 チョコボール	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 5.7 g
2/10 (土)	りんりんりんご もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 ホキの生姜煮 キャベツのソテー ごぼうのごま和え	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の煮浸し 茄子の和え物	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 7.8 g

B・O・H　ケア・サービスセンター