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
2/18 (日)	とり雑炊 野菜炒め 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 ぶり大根 ひじきの煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 豚肉の塩だれ炒め がんもの煮物 フルーツ（みかん）	☆お誕生日メニュー☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1714 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 5.5 g
2/19 (月)	食パン じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	麦ご飯 鶏肉の味噌煮 卵豆腐 しめじのマリネ	ご飯 ホキのごま風味焼き キャベツの炒り煮 カリフラワーサラダ	煎茶 プチケーキ	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.4 g
2/20 (火)	卵雑炊 キャベツの中華炒め 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ ご飯 サーモンフライ いんげんのソテー めかぶとろろ	ご飯 チキンステーキ ぜんまいの炒め煮 白菜の磯香和え	紅茶 ババロア	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 5.5 g
2/21 (水)	メロンパン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き えのきの味噌汁 ほうれん草のお浸し	ご飯 卵の千草焼き 五目豆 フルーツ(パイン)	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 5.9 g
2/22 (木)	しらす雑炊 小松菜のソテー すまし汁 ヨーグルト	☆炊き込みご飯☆ わかめご飯 カレイの煮付け 南瓜の煮物 オクラの和え物	ご飯 鶏肉のカレー風味 炒り豆腐 春雨サラダ	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 5.0 g
2/23 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 ささみ天ぷら ～おろしつゆ～ 出汁巻き玉子 胡瓜の茗荷和え	ご飯 たらの味噌煮 豆腐の えびあんかけ キャベツサラダ	煎茶 コーヒーゼリー	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 67.1 g 塩分相当量 6.9 g
2/24 (土)	あんぱん スープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 さわらのムニエル じゃが芋の マスタード炒め 玉子サラダ	ご飯 照焼き 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう フルーツ(りんご)	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 61.1 g 塩分相当量 5.7 g

B・O・H　ケア・サービスセンター