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
2/25 (日)	わかめ雑炊 ほうれん草ソテー じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 大根の煮物 白菜の柚子風味	ご飯 赤魚のごぼう煮 ちくわの磯辺焼き 小松菜の昆布和え	ココア カットバウム	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 62.1 g 塩分相当量 6.6 g
2/26 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風煮 けんちん汁 花野菜サラダ	ご飯 あじの柚子味噌焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の ごま和え	煎茶 プリン	エネルギー 1796 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 6.6 g
2/27 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう ひじきサラダ	ご飯 ホキのマヨ焼き 温野菜サラダ フルーツ(みかん)	**☆選べるおやつ☆** 煎茶 薄皮まんじゅう スイスバウム ミルクケーキ	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 6.2 g
2/28 (水)	ストロベリーツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 切干大根の煮物 青梗菜の和え物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の煮物 もずく酢	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 6.0 g
2/29 (木)	ゆかり雑炊 厚焼き玉子 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらの塩麹焼き 大豆の煮物 白菜の昆布和え	ご飯 肉じゃが 小松菜のソテー 大根の青じそ和え	煎茶 チョコケーキ	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 62.0 g 塩分相当量 6.6 g
3/1 (金)	食パン ウインナーソテー バナナ 牛乳	**☆粉ものメニュー☆** 麦ご飯 お好み焼き 豆腐の味噌汁 ナムル	ご飯 たらの野菜あんかけ ちくわの磯辺焼き オクラとろろ	紅茶 ババロア	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 7.0 g
3/2 (土)	シュガーコッペ 肉団子のスープ煮 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 鶏肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 白菜サラダ	煎茶 ブッセ	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 65.3 g 塩分相当量 6.5 g

B・O・H　ケア・サービスセンター