

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
2/23 (日)	茶粥 ピーマンソテー じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏のから揚げ 大根の煮物 花野菜サラダ	ご飯 赤魚のおろし煮 ちくわの磯辺焼き 小松菜の昆布和え	煎茶 プリン	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.8 g
2/24 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプルー 大根の味噌汁 ほうれん草の ごま和え	ご飯 あじの焼き漬け 青梗菜の炒め物 フルーツ(パイン)	ココア チーズパウム	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 61.3 g 塩分相当量 6.5 g
2/25 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 スパニッシュ オムレツ きんぴらごぼう ひじきのサラダ	ご飯 ホキの マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 フルーツ(みかん)	☆選べるおやつ☆ 煎茶 ビスケット スイスパウム 黒糖まんじゅう	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 62.5 g 塩分相当量 6.5 g
2/26 (水)	ミルクツイスト 肉団子のスープ煮 バナナ 牛乳	☆炊き込みご飯☆ しらすわかめご飯 豚じゃが 南瓜の煮物 オクラのとろろ和え	ご飯 カレーの煮付け 里芋の煮物 大根のサラダ	煎茶 抹茶ゼリー	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 5.0 g
2/27 (木)	ゆかり雑炊 厚焼き玉子 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらのムニエル 大豆の煮物 フルーツ(カクテル)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 小松菜の炒め物 青梗菜の和え物	煎茶 やわらかおかき (うすしお)	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.3 g 塩分相当量 6.8 g
2/28 (金)	食パン キャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 けんちん汁 ほうれん草の お浸し	ご飯 たらの野菜あん 高野豆腐の煮物 フルーツ(りんご)	☆ナナカフェ☆ 煎茶 練り切り	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 7.3 g
3/1 (土)	シュガーコップ パンプキンサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 白菜の昆布和え	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋の そぼろ煮 オクラの梅肉和え	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.0 g