



週間献立表



日付	2月6日 (日)	2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)
あさ朝	ショク 食パン イチゴジャム マカロニサラダ くだもの(みかん缶) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモクニ 大豆の五目煮 オンセンタマゴ 温泉玉子 ミソ汁 (ナス) 味噌汁(茄子) しば漬け ギョウニウ 牛乳	あんぱん ミートボールの トマト煮 レタススープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ切り昆布の煮物 おろし納豆 味噌汁(チンゲン菜) カップ漬け ギョウニウ 牛乳	ボルガ スナップえんどうソテー コーンポタージュ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウ卵の花 もやしとキムチの和え物 味噌汁(じゃが芋) かつおみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ズッキーニと ベーコンのソテー ヨーグルト ギョウニウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 マーボ豆腐 春菊ときこのこのナムル トリ トウモロコシ 鶏と豆苗のスープ バームクーヘン 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のバジルマヨ焼き 付) ブロッコリー 付) かぼちゃのグリル キャベツと シラスの梅和え ココロ野菜の コンソメスープ くだもの(洋梨)	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ 鯖の葱胡麻しょう油焼き 付) 蓮根キンピラ オクラのおろし和え 味噌汁(なめこ) ふりかけ(うめ)	わかめおにぎり 野菜たっぷりみそうどん ささみチーズフライ ヨーグルトババロア ほうれん草と 舞茸の和え物 味噌汁(里芋)	ベイハン 米飯 サーモンムニエル タルタルソース 付) きゃべつと コーンのソテー ほうれん草と 舞茸の和え物 味噌汁(里芋)	チュウカドン 中華丼 コマツナ 小松菜とささみの和え物 ニラとしめじの 春雨スープ アオ 青りんごゼリー 	ベイハン 米飯 ポークソテー (トマトソース) 付) アスパラと エリンギのソテー さつま芋サラダ オニオンスープ ふりかけ(野菜)
ゆう夕	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とニラの スタミナ炒め キュウリ イトカンテン スノモノ 胡瓜と糸寒天の酢の物 味噌汁(白菜) ふりかけ(たまご)	ベイハン 米飯 カレーのピリ辛照り煮 付) 花人参とがんも ウォルdorfサラダ 味噌汁(小松菜) ごま昆布	ベイハン 米飯 フワフワ 和風オムレツ 付) 菜の花 切干大根の カレーマヨ和え 清まし汁(春菊) くだもの(りんご) 	ベイハン 米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) いんげんと竹輪の 胡麻和え ワカメと豆腐のスープ ふりかけ(さけ)	ベイハン 米飯 トリニク ユズミンヤ 鶏肉の柚子味噌焼き 付) 突きこんのきんぴら ダイコン 大根のオイスター煮 清まし汁(はんぺん) ス 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 サカナ 魚のかぶら蒸し 付) 厚揚げと豆苗 カニカマの磯辺揚げ 味噌汁(おくら) タカナツ 高菜漬け	ヤ 焼きクッパ チンゲンサイ カマゴコ 青梗菜と蒲鉾のナムル めんまと鶏肉の炒め煮 くだもの(パイナップル)
せいぶん成分	I補給 - 1832 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 49.9 g 塩分 7.1 g	I補給 - 1912 kcal たんぱく質 81.6 g 脂質 57.8 g 塩分 9.1 g	I補給 - 1704 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 48.4 g 塩分 9.5 g	I補給 - 1908 kcal たんぱく質 76.2 g 脂質 57.6 g 塩分 9.0 g	I補給 - 1854 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 64.4 g 塩分 7.6 g	I補給 - 1789 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 41.6 g 塩分 6.0 g	I補給 - 1875 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 61.6 g 塩分 7.1 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。