



週間献立表



ひづけ 日付	2月9日 (日)	2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め キントキマメ アマニ 金時豆の甘煮 ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ツ たくあん漬 ギュウニウ 牛乳	ロールパン りんごジャム マカロニサラダ ベーコンと ソウ ほうれん草のソテー ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 ブロccoliの イタリアンサラダ ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ツ しば漬 ギュウニウ 牛乳	フレンチトースト タマゴ 玉子サラダ ミネストローネ ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウ ハナ 卵の花 ナットウ オクラ納豆 ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) カッパ漬 牛乳	ベイハン 米飯 ナス ニモノ 茄子の煮物 カリフラワーの ゴマ スェ ア 胡麻酢和え ツ つぼ漬 ギュウニウ 牛乳	ショク 食パン マーメイドジャム キャベツと ウィンナーのソテー ハクサイ 白菜の ギュウニウ コールスローサラダ ギュウニウ 牛乳
ひる 昼	ハヤシライス スナップエンドウと ツナのサラダ トウガン 冬瓜とベーコンのスープ フルーツヨーグルト 	ベイハン 米飯 アツア マーボードウフ 厚揚げ麻婆豆腐 アスパラとコーンの ピーナツ和え タマゴ きくらげと玉子の チュウカ 中華スープ ぶりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 スプタ 酢豚 トウミョウ もやしと豆苗のナムル ミズナ カニカマと水菜のスープ 	ゆかりご飯 ニク 肉そば ショウガス ア もずくの生姜酢和え バニラババロア	べいはん 米飯 ブタニク 豚肉とエリンギの ヌズ コショウイタ 柚子胡椒炒め コマツナ ア 小松菜のしらす和え ス 清まし汁 (エビ団子) ぶりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 チキンの クリームシチュー チャプチェ ロールケーキショコラ 	ベイハン 米飯 サバ 鯖のカレームニエル (トマトソース) ツケ 付) ブロccoli ツケ タマネギ 付) 玉葱のグリル カインウ 海藻サラダ オニオンスープ
ゆう 夕	べいはん 米飯 シロミ サカナ ユウアンヤ 白身魚の幽庵焼き ツケ アツア タマゴ ハナニンジ 付) 厚焼き玉子と花人蔘 ツケ カイワ 付) 貝割れ ハルサメ ア モノ 春雨とハムの和え物 ミンシル ダイコンバ ニンジン 味噌汁 (大根葉・人参) ぶりかけ (野菜)	べいはん 米飯 トリニク ヤ 鶏肉のはちみつ焼き ツケ 付) きのこの ガーリックソテー ナス 茄子のマリネ ヤサイ コロコロ野菜スープ ノザワナ ツ 野沢菜漬	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き ツケ ダイコン 付) 大根おろし・レモン サトイモ 里芋のそぼろ煮 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) タカナ ツ 高菜漬	ベイハン 米飯 メンチカツ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ ゴマ ア イングンの胡麻和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ぶりかけ (たらこ)	テンシンハン 天津飯 れんこんの ゴマ 胡麻マヨサラダ ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキきのこあん サイサイアサツ 彩々浅漬 ミンシル 味噌汁 (もやし・ニラ) コンブ ごま昆布	ベイハン ショウ 米飯 (小) ショヤ 塩焼きそば チクワ イソベ ア 竹輪の磯辺揚げ ス 清まし汁 (花麩) くだもの (りんご) 
せいぶん 成分	I補給 - 1851 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.3 g ししつ 脂質 48.4 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1779 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.1 g ししつ 脂質 66.3 g えんぶん 塩分 6.7 g	I補給 - 1767 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.0 g ししつ 脂質 47.7 g えんぶん 塩分 8.0 g	I補給 - 1746 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.6 g ししつ 脂質 55.6 g えんぶん 塩分 7.1 g	I補給 - 1712 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.2 g ししつ 脂質 42.1 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補給 - 1828 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.5 g ししつ 脂質 56.1 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1853 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.8 g ししつ 脂質 49.4 g えんぶん 塩分 7.8 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。