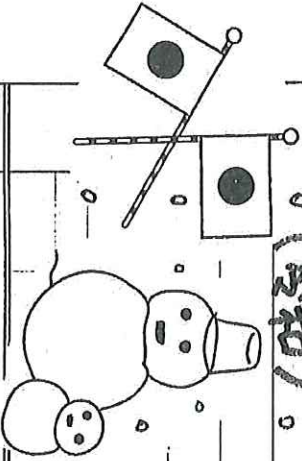


2020 年

週間予定献立表

高野台デイサービスセンター

日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日
曜	月	火	水	木	金	土
	白身魚の練り胡麻焼き(バサ)	鯖の味噌焼き	鮭の塩焼き梅ソース	鱈のシモンヌスターソース	えびと茄子のチリソース炒め	ぶりの生姜焼き
	かぶの海老あんかけ	牛肉と大根の甘辛煮	高野豆腐炒り煮	ポテトガーリックソテー	ぜんまいの炒め煮	ナスの味噌炒め
	オクラのなめたけ和え	いんげんのからし和え	胡瓜のさっぱり和え	ブロッコリーのくるみ和え	ポテトサラダ	白菜の和風和え
	わかめの清汁	なめこのみそ汁	えのきの味噌汁	コンソメスープ	もやしの味噌汁	きやべつの味噌汁
	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	エネルギー 454kcal たんぱく質 22.1g 脂質 9.3g 炭水化物 22.1g 食物繊維 6.6g 塩分 3.1g	エネルギー 515kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.0g 炭水化物 40.0g 食物繊維 4.0g 塩分 2.9g	エネルギー 463kcal たんぱく質 24.5g 脂質 10.5g 炭水化物 64.1g 食物繊維 3.1g 塩分 3.0g	エネルギー 483kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.1g 炭水化物 42.2g 食物繊維 4.2g 塩分 2.9g	エネルギー 507kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.9g 炭水化物 6.0g 食物繊維 6.0g 塩分 2.9g	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.4g 炭水化物 63.1g 食物繊維 4.0g 塩分 3.0g
	豚肉のオースターソース炒め	牛肉と大根の甘辛煮	高野豆腐炒り煮	鶏肉ときのこのクリーム煮	牛肉の山椒炒め	ハンバーグ(鶏・豚)
	いんげんのからし和え	胡瓜のさっぱり和え	えのきの味噌汁	ポテトガーリックソテー	ぜんまいの炒め煮	ナスの味噌炒め
	なめこのみそ汁	えのきの味噌汁	コンソメスープ	ポテトサラダ	もやしの味噌汁	きやべつの味噌汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	エネルギー 481kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.7g 炭水化物 52.3kcal 食物繊維 15.9g 塩分 16.6g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.6g 炭水化物 67.5g 食物繊維 5.1g 塩分 3.0g	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.1g 炭水化物 4.8g 食物繊維 2.8g 塩分 2.8g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.1g 炭水化物 5.4g 食物繊維 2.8g 塩分 2.8g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.8g 炭水化物 77.2g 食物繊維 4.7g 塩分 3.0g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.8g 炭水化物 77.2g 食物繊維 4.7g 塩分 3.0g
	ココアワッフル	桃まんじゅう	黒糖饅頭	バナナケーキ	チョコレート饅頭	ピームケーキ(カスタード)
	エネルギー 071kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.2g 炭水化物 11.5g 食物繊維 0.3g 塩分 0g	エネルギー 067kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.5g 炭水化物 14.0g 食物繊維 0g 塩分 0g	エネルギー 92kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0g 炭水化物 21.4g 食物繊維 0.9g 塩分 0g	エネルギー 134kcal たんぱく質 1.9g 脂質 5.3g 炭水化物 0g 食物繊維 0.1g 塩分 0.1g	エネルギー 076kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.0g 炭水化物 15.2g 食物繊維 0.9g 塩分 0g	エネルギー 117kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g 食物繊維 0.1g 塩分 0g



冬至の日
(令和)

*材料等の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

2020 年

週間予定献立表

高野台デイサービスセンター

日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
曜	月	火	水	木	金	土
	ホキのしそ風味揚げ	鱈の桜蒸し	豚の角煮	カレイの甘酢あんかけ	さわらの味噌漬け焼き	あじの塩焼き
	たけのこの土佐煮	茶碗蒸し	炊き合わせ	もやしのにり辛炒め	ナスの味噌炒め	さつま芋の煮物
	キャベツと桜海老の和え物	春菊のお浸し	菜の花のおひたし	海草サラダ	ブロッコリーのサラダ	小松菜の磯和え
	野菜つみれの清汁	柚子香汁	桜の清汁	里芋のみそ汁	豆腐のみそ汁	コンソメスープ
	ちらし寿司(あなご)	ちらし寿司(えび・桜でんぶ)	ちらし寿司(鮭)	ご飯	ご飯	ご飯
	エネルギー たんばく質 脂質 487kcal 22g 11.9g	エネルギー たんばく質 脂質 485kcal 25.9g 10.2g	エネルギー たんばく質 脂質 550kcal 20.2g 20g	エネルギー たんばく質 脂質 468kcal 20.9g 11.6g	エネルギー たんばく質 脂質 528kcal 23.8g 16.6g	エネルギー たんばく質 脂質 465kcal 20.5g 6.6g
	炭水化物 食物繊維 塩分 68.9g 3.7g 3.1g	炭水化物 食物繊維 塩分 67.9g 3.8g 3g	炭水化物 食物繊維 塩分 69g 6g 3.5g	炭水化物 食物繊維 塩分 67.3g 3.6g 2.5g	炭水化物 食物繊維 塩分 66.7g 4.7g 2.9g	炭水化物 食物繊維 塩分 78.4g 4.9g 2.9g
	いちご蒸しパン	ひな祭り三色ゼリー	苺パンケーキ	吹雪まんじゅう	クリームパン	チョコ饅頭
	エネルギー たんばく質 脂質 65kcal 1.5g 2.8g	エネルギー たんばく質 脂質 73kcal 0.2g 0g	エネルギー たんばく質 脂質 91kcal 2g 3.7g	エネルギー たんばく質 脂質 105kcal 1.9g 0.2g	エネルギー たんばく質 脂質 097kcal 1.8g 3.5g	エネルギー たんばく質 脂質 075kcal 1.6g 0g
	炭水化物 食物繊維 塩分 8.4g 0g 0.1g	炭水化物 食物繊維 塩分 18g 0.2g 0.1g	炭水化物 食物繊維 塩分 12.1g 0.2g 0g	炭水化物 食物繊維 塩分 24.1g 1.3g 0g	炭水化物 食物繊維 塩分 14.6g 0g 0g	炭水化物 食物繊維 塩分 15.1g 0g 0g

*材料等の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。