

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	食パン	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん
	ジャム(リンゴ&マーガリン)	みそ汁(里芋、えのき)	みそ汁(さつまいも、葱)	みそ汁(かぶ、かぶ葉)	ジャム(イチゴ&マーガリン)	みそ汁(畑菜、えのき)	みそ汁(キャベツ、揚げ)
	コーンスープ	つくね団子の照り煮	魚河岸揚げ含め煮	かつおと大根の煮物	コンソメスープ(ほうれん草、コーン)	納豆	焼きちくわの甘辛煮
	野菜ソテー	チンゲン菜のお浸し	大根なます	ほうれん草の白和え	ウインナー炒め	カリフラワーの吉野煮	小松菜のお浸し
	花野菜サラダ	ふりかけ(たらこ)	たいみそ	ふりかけ(しそ)	パンプキンサラダ	ヨーグルト	ふりかけ(かつお)
	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(マスカット)	牛乳		牛乳
昼	ごはん	ごはん	A)ごはん	ごはん	ごはん	五目御飯	ごはん
	みそ汁(ほうれん草、えのき)	具沢山汁	コンソメスープ(キャベツ、コーン)	みそ汁(大根、葱)	豚汁	みそ汁(大根、椎茸)	ワンタンスープ
	A)和風おろしハンバーグ	A)白身魚、イカフライ	A)あじのレモンポン酢焼き	A)ポークピカタ	A)白身魚の揚げ煮	A)めぬけの煮つけ	A)八宝菜
	B)メバルの香味焼き	B)中華五目豆腐	B)ミートソーススパゲッティ	B)白身魚の粕焼き	B)麻婆茄子	B)鶏肉の塩麩焼き	B)さごしのもろみ焼き
	味噌田楽	ちくわとかぶの含め煮	コロッケ	さつまいものレーズン煮	いんげんの煮浸し	ビーフソテー	じゃが芋のそぼろ煮
	わかめサラダ	春菊の辛し和え	ツナサラダ	もずく酢	もやしのピーナッツ和え	ほうれん草のごま和え	もやし中華和え
	きょうろ煮	うずら豆煮	コンポート(黄桃缶)	コンポート(みかん缶)	コンポート(パイン缶)	千切沢庵漬	コンポート(みかん缶)
おやつ	抹茶どらやき	コーヒーゼリー	ティラミス	ドームケーキあんこ	抹茶ババロア	カステラ	パインゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ソフト	小豆ムース			チョコババロア		バニラババロア	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	チャーハン	ごはん	ごはん
	すまし汁(豆腐、豆苗)	みそ汁(麩、わかめ)	中華スープ(青梗菜、えのき)	みそ汁(もやし、揚げ)	中華スープ(白菜、ナルト)	みそ汁(南瓜、大根葉)	すまし汁(とろろ、貝割れ)
	白身魚のちゃんちゃん焼き風	鶏の照り焼き	鶏肉と里芋の生姜炒め煮	メバルの煮つけ	揚げ餃子甘酢あんかけ	牛肉の野菜炒め	ほっけの西京焼き
	ほうれん草のおかか和え	じゃこ炒め	海鮮しゅうまい	白菜の梅マヨ和え	即席漬	温奴	厚揚げの野菜炒め
	コンポート(パイン缶)	フルーツ(キウイ)	昆布佃煮	桜大根漬		コンポート(マンゴー缶)	うずら豆煮
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
栄養価	1408kcal 53.3g 39.2g 9.4g	1468kcal 57.3g 44.8g 8.2g	1575kcal 58.2g 55.2g 9.5g	1416kcal 61.8g 33.8g 9.2g	1493kcal 54.0g 51.6g 11.9g	1443kcal 70.0g 30.9g 9.9g	1375kcal 58.4g 36.2g 7.9g

●米は「宮城産ひとめぼれ」を使用しています

※市場流通等の状況により、変更する場合がございますのでご了承ください