

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25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(ブルーベリー&マーガリン)	みそ汁(じゃが芋、わかめ)	みそ汁(キャベツ、しめじ)	みそ汁(おつゆ麩、葱)	ジャム(リンゴ&マーガリン)	みそ汁(小松菜、揚げ)	みそ汁(里芋、葱)
	コンソメスープ(ほうれん草、ペーコン)	肉詰めいなり	はんぺんチーズのせ焼き	大豆の煮物	パンプキンスープ	納豆	柚子おろしミートボール
	オムレツ	白菜の浅漬け	ツナサラダ	チンゲン菜の和え物	スクランブルエッグ	かつおと大根の煮物	もやしの中華和え
	フレンチサラダ	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(たまご)	うめびしお	豆たっぷりヘルシーサラダ	ヨーグルト	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト		牛乳
昼	A)焼きそば	ごはん	ごはん	A)ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	B)ごはん	みそ汁(えのき、キャベツ)	すまし汁(麩、小松菜)	A)すまし汁(かまぼこ、豆苗)	中華スープ(キャベツ、えのき)	みそ汁(うまい菜、なめこ)	みそ汁(おつゆ麩、玉葱)
	B)たらのケチャップ煮	A)かれのいのおろし煮	A)さわらの味噌マヨ焼き	A)白身魚の香り揚げ	A)中華肉団子	A)銀鱈の和風バターソース	A)タンドリーチキン
	中華スープ(もやし、豆苗)	B)チーズハンバーグ	B)親子煮	B)ハヤシライス	B)アジの中華あんかけ	B)ロールキャベツケチャップかけ	B)ミックスフライ
	ささみチーズフライ	南瓜の甘煮	切干大根の炒り煮	ピーマンと人参の金平	炒り豆腐	五目野菜炒め	大根と蓮根の炒め煮
	ほうれん草ナムル	小松菜の磯和え	白菜のお浸し	もやしの中華サラダ	春菊とあさりの和え物	なすの華風和え	スパゲティサラダ
	フルーツヨーグルト	フルーツ(バナナ)	昆布佃煮	コンポート(パイン缶)	千切沢庵漬	きゃら蓆佃煮	コンポート(黄桃缶)
おやつ	おかき きな粉	カスタードケーキ	ハッピーターン	吹雪饅頭	いちごムース	抹茶ワッフル	パインゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ソフト	きな粉ムース	プリンムース	ピーチゼリー	ゼリー		抹茶ゼリー	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	茶飯	ごはん	ごはん
	みそ汁(豆腐、長葱)	みそ汁(大根、厚揚げ)	みそ汁(揚げ、さつま芋)	みそ汁(ワカメ、玉葱)	みそ汁(なす、長葱)	みそ汁(豆腐、わかめ)	すまし汁(卵、きくらげ)
	さばの塩焼き	かに玉風甘酢あん	豚肉の野菜炒め	鶏の山椒焼き	おでん	豚の竜田揚げ	さばの味噌煮
	大根の煮物	春菊のごま和え	がんもの含め煮	ジャーマンポテト	小松菜炒め	かぶの水晶煮	小松菜のおかか和え
	桜大根漬	赤きゅうり漬	コンポート(みかん缶)	高菜漬	コンポート(ミックス缶)	フルーツ(キウイ)	桜大根漬
	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	1380kcal 58.2g 51.3g 12.2g	1384kcal 56.2g 35.7g 9.1g	1367kcal 58.5g 42.8g 8.7g	1392kcal 54.9g 38.0g 8.5g	1386kcal 48.1g 40.0g 9.9g	1522kcal 58.0g 56.3g 8.1g	1398kcal 58.4g 44.8g 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