

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日	3月3日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	食パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん
	ジャム(イチゴ&マーガリン)	みそ汁(里芋、揚げ)	みそ汁(じゃが芋、わかめ)	みそ汁(畑菜、えのき)	みそ汁(かぶ、かぶ葉)	ジャム(リンゴ&マーガリン)	みそ汁(大根、大根葉)
	コンソメスープ(玉葱、コーン)	さつま揚げ煮つけ	だし巻きたまご	がんもの含め煮	ポークビーンズ	コーンスープ	納豆
	ウインナーソテー	小松菜辛子あえ	白菜のおかか和え	おろし和え	畑菜のおかか和え	ベーコンエッグ	じゃが芋のそぼろ煮
	豆サラダ	のり佃煮	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(たまご)	うめびしお	花野菜サラダ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	
昼	A)ポークカレー	A)ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	🍷ひなまつり🍷
	B)ごはん	すまし汁(はんぺん、ワカメ)	すまし汁(とろろ昆布、貝割れ)	すまし汁(豆苗、麩)	中華スープ(ナルト、ワカメ)	みそ汁(ほうれん草、えのき)	まぐろたたき丼
	B)みそ汁(さつま芋、葱)	A)ポークカツ	A)白身魚のから揚げ	A)豚肉の味噌漬け焼き	A)酢鶏	A)さばの照り焼き	すまし汁(花麩、長葱)
	B)赤魚の照り焼き	B)鮭と卵の三色丼	B)豚肉の生姜焼き	B)ぶりの幽庵焼き	B)メバルの葱みそ焼き	B)鶏肉の生姜炒め	茶碗蒸し
	卵とほうれん草の炒め	根菜の五目煮	豆腐の田楽	野菜炒め	かぼちゃの白煮	若竹煮	菜の花の辛し和え
	かぶサラダ	カリフラワーサラダ	ドレッシング和え	きゅうりの酢の物	もやしの和え物	中華風酢の物	ピーチムース
	コンポート(りんご缶)	コンポート(白桃缶)	昆布佃煮	フルーツ(バナナ)	きゃら蓆佃煮	コンポート(パイン缶)	
おやつ	おかき のり塩	芋ようかん	スイスロールバニラ	抹茶ゼリー	抹茶パンケーキ	コーヒーゼリー	ひなまんじゅう
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ソフト	オレンジゼリー	ようかん	バニラババロア				
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	つみれ汁	みそ汁(ほうれん草、もやし)	みそ汁(里芋、長葱)	コンソメスープ(かぶ)	みそ汁(しめじ、絹さや)	みそ汁(おつゆ麩、にら)	みそ汁(畑菜、揚げ)
	焼きかれのきのこあんかけ	たらのマヨ焼き	チキンピカタ〜トマトソース	洋風卵焼き	黄金カレイ高菜漬け	豚バラ大根	和風ハンバーグ
	ひじきの炒り煮	里芋と厚揚げの煮物	ほうれん草のごま和え	春菊の白和え	里芋の煮っころがし	白菜の和風サラダ	キャベツのツナ和え
	赤きゅうり漬け	うぐいす豆煮	コンポート(マンゴー缶)	高菜漬け	コンポート(みかん)	きゅうり漬け	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	1406kcal 53.4g 49.8g 8.5g	1446kcal 52.4g 40.7g 8.5g	1403kcal 57.4g 40.0g 8.8g	1333kcal 49.8g 37.9g 8.2g	1324kcal 61.2g 26.6g 9.3g	1469kcal 51.3g 56.3g 9.2g	1357kcal 68.4g 28.2g 9.3g

●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