

週間予定献立表

日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	麦御飯	御飯	中華粥	御飯	食パン	御飯	麦御飯
	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	味噌汁(青梗菜、麩)	コーンスープ	味噌汁(白菜、かぶの葉)	味噌汁(玉ねぎ、麩)
	ちくわの煮物	厚焼き卵	高野豆腐の含め煮	納豆	茄子の中華炒め	がんもの含め煮	ミートボール柚子卸
	とろろ芋	しろなお浸し	おかか和え	角天と大根の煮物	カリフラワーサラダ	青梗菜のチキン和え	ブロッコリーの和風サラダ
	牛乳	ふりかけ(たらこ)	牛乳	牛乳	ジャム	たいみそ	ふりかけ(さけ)
		牛乳			牛乳	牛乳	牛乳
	422kcal	430kcal	394kcal	460kcal	518kcal	455kcal	428kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、わかめ)	すまし汁(三つ葉、まいたけ)	味噌汁(じゃが芋、貝割れ)	コンソメスープ(玉ねぎ、畑菜)	すまし汁(しめじ、ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ、若布)	味噌汁(かぶ)
	コンポート(黄桃缶)	漬物(つぼ漬)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)	佃煮	漬物(高菜漬け)	コンポート(黄桃缶)
	A鶏肉の葱焼き	Aかれいの田楽焼き	A八宝菜	Aたらのパン粉焼き	A豆腐ステーキ	A銀ヒラスの麹焼き	A洋風卵焼き
	Bアジフライ	B鶏そぼろ丼	Bますの山椒焼き	Bスパゲティミートソース	Bしいらの南蛮漬け	B酢鶏	B鯛の煮付け
	青梗菜の炒め物	ごぼう甘辛炒め	刻み昆布の煮物	ブロッコリーソテー	ベーコンポテト	きくらげ炒め	大根のべっこう煮
	ブロッコリーマヨサラダ	ほうれん草のしらす和え	グリーンサラダ	ツナサラダ	白菜の中華サラダ	もやし和え	オクラのほたて和え
Aエネルギー	547kcal	517kcal	557kcal	514kcal	558kcal	464kcal	551kcal
Bエネルギー	620kcal	460kcal	487kcal	536kcal	513kcal	484kcal	440kcal
おやつ おやつエネルギー	スイスロール・牛乳 175kcal	レアチーズムース・牛乳 115kcal	あんぱん・牛乳 193kcal	バームクーヘン・牛乳 137kcal	ピーチゼリー・牛乳 110kcal	もみじまんじゅう・ジョア 182kcal	ドームケーキチョコ・牛乳 167kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、人参)	味噌汁(わかめ、麩)	味噌汁(人参、小松菜)	味噌汁(豆腐、大根葉)	味噌汁(冬瓜、貝割れ)	かき玉汁(卵、ネギ)	味噌汁(しめじ、豆苗)
	銀ヒラスの七味焼き	豚肉のオイスターソース炒め	ほっけの塩焼き	鶏肉と里芋の煮物	さわらの焼き浸し	とんかつ	鶏肉のにんにく焼き
	小松菜の煮浸し	冬瓜の和風あんかけ	キャベツの洋風煮	卵豆腐～銀あん～	五目炒り煮	切干大根のサラダ	なすの煮物
	漬物(桜大根)	コンポート(パイン缶)	漬物(赤胡瓜)	浅漬け	フルーツ(りんご)	コンポート(カケテル缶)	白菜の浅漬け
	409kcal	460kcal	434kcal	452kcal	491kcal	573kcal	437kcal