

週間予定献立表

日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	麦御飯	御飯	菜粥	バターロール	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(しめじ、ねぎ)	味噌汁(しろな、わかめ)	味噌汁(さつま芋、豆苗)	コンソメスープ	味噌汁(しめじ、わかめ)	味噌汁(里芋、貝割れ)
	野菜炒め	絹揚げの煮物	野菜炒め	いわし蒲焼	ミートボール	高野豆腐の含め煮	納豆
	いんげんのくるみ和え	キャベツのツナ和え	ブロッコリー和え	オクラの和え物	キャベツの和風和え	青梗菜のおかか和え	ちくわとしろなの煮浸し
	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ(たらこ)	牛乳	りんごジャム	ふりかけ(かつお)	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
	478kcal	455kcal	418kcal	447kcal	434kcal	407kcal	456kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(ほうれん草、大根)	すまし汁(貝割れ、とろろ昆布)	味噌汁(三つ葉、まいたけ)	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁(はんぺん、三つ葉)	味噌汁(豆腐、なめこ)	すまし汁(卵、三つ葉)
	コンポート(マンゴー缶)	漬物(高菜漬)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(パイン缶)	煮物	フルーツ(バナナ)
	A豚皿	Aますの漬け焼き	A鯖の塩焼き	A鶏肉のケチャップ焼き	Aかれいの煮付け	A豚肉の中華炒め	Aめだいの味噌マヨ焼き
	B赤魚のごま醤油焼き	B松風焼き	B彩りぎせい豆腐	B白身魚ハンバーグ	B鶏肉の和風ポトフ	B赤魚の山椒焼き	B肉うどん
	さといものにっころがし	冬瓜の煮物	じゃが芋の煮物	かぶの水晶煮	ごぼうの炒り煮	ひじきの煮物	えびともやしの炒め物
	春菊のお浸し	酢の物	もやしの和え物	畑菜の辛子和え	きゅうりのポン酢和え	春菊のお浸し	ほうれん草の菊花和え
Aエネルギー	519kcal	421kcal	509kcal	467kcal	430kcal	559kcal	549kcal
Bエネルギー	491kcal	479kcal	518kcal	461kcal	474kcal	488kcal	476kcal
おやつ	ぶどうゼリー・牛乳	水ようかん・牛乳	いちごゼリー・牛乳	スイスロール・牛乳	せんべい・牛乳	ライチゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳
おやつエネルギー	110kcal	120kcal	110kcal	179kcal	133kcal	111kcal	128kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、ニラ)	味噌汁(豆苗、麩)	味噌汁(ほうれん草、揚げ)	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(もやし、いんげん)	味噌汁(玉ねぎ、麩)	味噌汁(オクラ、白菜)
	ブリの照焼き	豚の角煮	豚肉のオニオンソースかけ	たらのバター醤油焼き	厚揚げの野菜あん	ツナの卵焼き	鶏肉の柚子醤油ソース
	ぜんまいの煮物	春菊のごまあえ	スペゲティサラダ	なすの炒め煮	白菜のフレンチサラダ	大根の煮物	切干大根の炒り煮
	漬物(しば漬)	コンポート(カクテル缶)	漬物(赤しその実漬)	コンポート(洋梨缶)	漬物(つぼ漬)	フルーツ(りんご)	佃煮
	473kcal	585kcal	568kcal	517kcal	544kcal	524kcal	509kcal