

今週の献立

		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
2月13日	月	食パン・プレーンオムレツ 人参サラダ ジョア コーンスープ				鯖の生姜煮 じゃが芋としめじ炒め ささみと胡瓜のたらこマヨ和え フルーツ・味噌汁（生揚）				黒糖カステラ				麦めし・豚肉の甜麺醤焼き かぶと枝豆のくず煮 白菜と干し海老の中華和え 中華スープ（かにかま）			
		エネルギー		454		エネルギー		527		エネルギー		67		エネルギー		534	
		蛋白質	脂質	18	12.8	蛋白質	脂質	26.4	16.5	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	19.9	17
		塩分		1.8		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2	
2月14日	火	沢煮椀風 インゲンの磯和え 佃煮 牛乳				シーフードドリア なすのトマト煮込み カクテルサラダ 苺パバロア・パンプキンポタージュ				手作りチョコケーキ				豆腐ハンバーグ 里芋の味噌煮 れんこんとひじきの梅風味 清汁（なると）			
		エネルギー		400		エネルギー		639		エネルギー		70		エネルギー		419	
		蛋白質	脂質	15.8	8.8	蛋白質	脂質	24.8	18.8	蛋白質	脂質	1.4	3.8	蛋白質	脂質	16.7	4.3
		塩分		1.9		塩分		4.2		塩分		0		塩分		2.3	
2月15日	水	車麩の含め煮 長芋とおくらのおかか和え ふりかけ 牛乳・味噌汁（なめこ）				鶏の唐揚げ 昆布大豆 小松菜の胡麻よごし フルーツ・清汁（とろろ昆布）				ミニたいやき				鮭のバター醤油 アスパラのソテー ごぼうサラダ 卵スープ			
		エネルギー		488		エネルギー		542		エネルギー		47		エネルギー		414	
		蛋白質	脂質	18.8	13	蛋白質	脂質	23.2	13.8	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	19.4	10.1
		塩分		1.7		塩分		2.7		塩分		0		塩分		1.9	
2月16日	木	あんぱん・野菜塩炒め シルバーサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ（椎茸）				麦めし・赤魚の照り煮 生揚と野菜のごった煮 白菜のレモン醤油 フルーツ・味噌汁（にら）				メープルドーナッツ				のし鶏のやまかけ 揚げ茄子のおろし煮 ほうれん草の和風和え 清汁（たけのこ）			
		エネルギー		528		エネルギー		524		エネルギー		78		エネルギー		422	
		蛋白質	脂質	14.1	15.7	蛋白質	脂質	24.2	9.6	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	21.2	11
		塩分		2.7		塩分		2.3		塩分		0.1		塩分		2.6	
2月17日	金	鶏肉の旨煮 小松菜と竹輪のお浸し ふりかけ 牛乳・味噌汁（麩）				ドライカレー ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ（青梗菜）				手作りオレンジゼリー				麦めし・ホキの粕漬け さつま芋と切り昆布の煮物 黒豆 山菜けんちん汁			
		エネルギー		449		エネルギー		450		エネルギー		45		エネルギー		460	
		蛋白質	脂質	20	11	蛋白質	脂質	15.5	11.9	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	18.4	4.2
		塩分		1.9		塩分		2.6		塩分		0		塩分		2.5	
2月18日	土	和風野菜炒め 納豆 のり佃煮 牛乳・清汁（赤小板）				ピラフ・カレイのオランダ焼き チーズ入りジャーマンポテト きのこのマリネ フルーツ・コーンスープ				ホワイト クリームブッセ				海老水餃子 ニラ玉炒め ひじき入り白菜浅漬け 中華スープ（春雨）			
		エネルギー		490		エネルギー		555		エネルギー		67		エネルギー		466	
		蛋白質	脂質	25.2	13.6	蛋白質	脂質	23.9	20.3	蛋白質	脂質	1.1	3.4	蛋白質	脂質	15.1	10.3
		塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		0		塩分		3.1	
2月19日	日	ロールパン・目玉焼き スパゲティ-サラダ ジョア コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				豚肉の生姜焼き 大根カニあんかけ 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ・清汁（はんぺん）				はちみつ丸ぼうろ				鯖の梅煮 金平ごぼう インゲンのピーナッツバター和え 味噌汁（おくら）			
		エネルギー		502		エネルギー		502		エネルギー		42		エネルギー		527	
		蛋白質	脂質	21.8	20.9	蛋白質	脂質	24.4	13	蛋白質	脂質	0.9	0.3	蛋白質	脂質	20.1	9.9
		塩分		2.7		塩分		3.3		塩分		0.2		塩分		2.1	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。
株式会社 メフォス