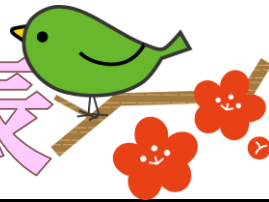


週間予定献立表



2016年2月15日

～

2016年2月21日

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	御飯 温泉卵 卵の花 春菊のポン酢和え 味噌汁(キャベツ・高野豆腐) ヤクルト	御飯 たまごとし いんげんのごま和え 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) 野菜ジュース	御飯 納豆 がんもの煮物 しらすおろし 味噌汁(とろろ昆布・葉大根) 牛乳	御飯 オムレツ 菜の花の土佐和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・豆腐) 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜の生姜和え 味付けのり 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳	御飯 なす炒め 小松菜の辛子和え 昆布佃煮 味噌汁(さつま芋・麩) ヨーグルト	御飯 いわしの梅煮 白菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁(もやし・しいたけ) 牛乳
昼	御飯 シルバーの変わり焼き 豆腐とエビの中華旨煮 かぼちゃサラダ 果物(バナナ) 味噌汁(小松菜・麩)	御飯 豚肉と根菜の甘辛煮 小松菜のソテー 煮豆 果物(キウイ) 味噌汁(もやし・じゃが芋)	御飯 鶏の唐揚げねぎソース 竹輪とれんこんの旨煮 チンゲン菜のお浸し パインムース 味噌汁(大根・にら)	御飯 さばの利休焼き さつま芋と油揚げの薄甘煮 小松菜のピーナッツ和え 果物(りんご) 清汁(麩・みつば)	あんかけそば ひきな炒り もやしのお浸し みかん	御飯 和風ハンバーグきのこソース ほうれん草のバター炒め ポテトサラダ 果物(洋なし缶) コンソメスープ	御飯 赤魚の西京焼き 大根のそぼろあん 華風和え 果物(みかん缶) 味噌汁(わかめ・ねぎ)
おやつ	さつま芋蒸しパン	豆乳プリン	あんぱん	白ごまプリン	今川焼	かぼちゃババロア	ゴマ蒸しパン
夕	御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草の炒り煮 ゆかり和え 味噌汁(にら・麩)	御飯 あじのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁(きぬさや・里芋)	御飯 たら甘酢あんかけ 切干大根の煮物 漬物 豚汁	御飯 ポークチャップ かぼちゃの煮物 漬物 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 ほっけのみりん焼き ビーフン炒め 煮豆 味噌汁(豆腐・なめこ)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのくずあん 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 里芋のごまみそ和え 即席漬け 味噌汁(えのき・にら)
エネルギー	1638Kcal	1577Kcal	1636Kcal	1626Kcal	1557Kcal	1647Kcal	1592Kcal
タンパク質	62.9g	59.2g	66.8g	65.8g	67.9g	61.5g	66.7g
脂質	34.6g	30.2g	39.1g	34.5g	34.4g	36.6g	32.3g
食塩	8.2g	8.5g	8.9g	8.3g	7.1g	10.9g	9.6g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。