

# 予定献立表



2019年2月18日

～

2019年2月24日

	2月18日 (月)	2月19日 (火)	2月20日 (水)	2月21日 (木)	2月22日 (金)	2月23日 (土)	2月24日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 車麩の煮物 オクラの青じそ和え 梅干し みそ汁(高野豆腐・水菜) 牛乳	ご飯 温泉卵 キャベツと竹輪の炒め物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(とろろ昆布・みつば) ヤクルト	ご飯 とろろ 白菜とソーセージの炒め煮 うぐいす豆 みそ汁(しめじ・もやし) 牛乳	ご飯 サバの塩焼き じゃがいもの煮付け 味付けのり みそ汁(ニラ・あわ雪麩) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ アスパラとベーコンのソテー たいみそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 ソーセージとピーマンのおかか炒め なめたけおろし みそ汁(わかめ・もやし) 牛乳	ご飯 五目たまご焼き 大根の炒め煮 ふりかけ みそ汁(あおさ・ねぎ) オレンジジュース
エネルギー	445 Kcal	449 Kcal	482 Kcal	484 Kcal	577 Kcal	523 Kcal	516 Kcal
たんぱく質	15.4 g	14.6 g	13.7 g	17.7 g	16.6 g	21.7 g	13.4 g
脂質	5.3 g	9.9 g	9.2 g	12.2 g	24.1 g	13.8 g	12.1 g
食塩	1.8 g	2.1 g	1.6 g	1.5 g	2.0 g	2.8 g	1.9 g
<b>昼食</b>	栗ご飯 赤魚の一味焼き ふろふき大根 菜の花のゆず和え りんご のり汁	ネギ塩豚丼 かぼちゃの黒糖煮 胡瓜ともやしの酢の物 バナナ みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯 鮭の和風マリネ ナスの味噌炒め 春菊のごま和え オレンジ みそ汁(わかめ・白玉麩)	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き 春雨炒め ブロッコリーのドレ和え キウイフルーツ みそ汁(まいたけ・みつば)	ご飯 アジフライ さつまいもサラダ ほうれん草の磯和え フルーツヨーグルト みそ汁(しめじ・かぶ)	ご飯 白身魚の明太マヨ焼き キャベツのカレー炒め チンゲン菜の錦糸和え 洋ナシ缶 みそ汁(なめこ・高野豆腐)	パン盛り合わせ 肉団子のクリームシチュー 海藻サラダ 黄桃缶 コンソメスープ
エネルギー	451 Kcal	755 Kcal	551 Kcal	573 Kcal	569 Kcal	529 Kcal	533 Kcal
たんぱく質	20.7 g	19.5 g	24.2 g	20.1 g	15.9 g	24.3 g	15.8 g
脂質	4.2 g	33.6 g	12.3 g	17.5 g	15.4 g	15.3 g	24.0 g
食塩	3.5 g	2.5 g	2.9 g	1.8 g	2.3 g	2.8 g	4.4 g
<b>おやつ</b>	メープルパンケーキ	チョコババロア	みそパイ	杏仁ミルクプリン	人形焼き	梅ゼリー	やわらかおかき
エネルギー	91 Kcal	120 Kcal	142 Kcal	91 Kcal	89 Kcal	50 Kcal	55 Kcal
たんぱく質	2.3 g	3.2 g	1.5 g	3.5 g	1.9 g	0.1 g	0.7 g
脂質	1.6 g	5.5 g	8.9 g	2.5 g	0.6 g	0.1 g	2.0 g
食塩	0.2 g	0.1 g	g	0.1 g	g	g	0.2 g
<b>夕食</b>	ご飯 チーズハンバーグ マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 カレイの煮付け カリフラワーのバター醤油炒め チンゲン菜のお浸し みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 親子煮 キャベツの生姜和え 漬物 みそ汁(しいたけ・ねぎ)	ご飯 ほっけの照り焼き 切干大根煮 菜の花のからし和え みそ汁(ふのり・かいわれ)	ご飯 鶏肉の塩麩焼き かぶの土佐煮 漬物 みそ汁(とろろ昆布・水菜)	ご飯 豚そぼろの肉豆腐 ブロッコリーのポン酢和え 金時豆 みそ汁(白菜・白玉麩)	ご飯 鱈の野菜あんかけ 厚揚げの中華風炒め 漬物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)
エネルギー	569 Kcal	444 Kcal	462 Kcal	481 Kcal	511 Kcal	513 Kcal	497 Kcal
たんぱく質	19.4 g	21.8 g	24.1 g	22.4 g	20.4 g	17.6 g	23.6 g
脂質	16.3 g	14.4 g	9.0 g	10.5 g	14.5 g	12.9 g	12.7 g
食塩	3.9 g	2.7 g	3.6 g	2.5 g	2.1 g	1.5 g	2.3 g
1日トータル							
エネルギー	1618 Kcal	1768 Kcal	1637 Kcal	1629 Kcal	1746 Kcal	1615 Kcal	1601 Kcal
たんぱく質	57.8 g	59.1 g	63.5 g	63.7 g	54.8 g	63.7 g	53.5 g
脂質	27.4 g	63.4 g	39.4 g	42.7 g	54.6 g	42.1 g	50.8 g
食塩	9.0 g	7.4 g	8.1 g	6.0 g	6.4 g	7.1 g	8.8 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。