

<献立表>

2025/01/28

年月日 : 2025年2月9日 (日) ~ 2025年2月15日 (土)

	日	月	火	水	木	金	土			
	9	10	11	12	13	14	15			
朝食	米飯 高野しのだの煮物 人参とツナの和え物 佃煮 味噌汁 (まいたけ・キャベツ)	食パン クラムチャウダー フルーツ ヨーグルト	米飯 野菜の卵とじ 小松菜のツナ和え 佃煮 味噌汁 (大根・おくら)	食パン ミートボールのケチャップ煮 フルーツ ヨーグルト	米飯 イワシ生姜煮 おくらの胡麻和え 佃煮 味噌汁 (チンゲン菜・玉ねぎ)	食パン ポトフ フルーツ (みかん) ヨーグルト	米飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツの和え物 佃煮 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ)			
	昼食	米飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁 (青梗菜・大根)	中華丼 蒸しシュウマイ フルーツ (みかん) 野菜ジュース	米飯 鰹の胡麻味噌煮 里芋のそぼろ煮 白菜の辛子和え すまし汁 (三つ葉・麩)	米飯 具沢山オムレツ~ハヤシソース~ キャベツとウィンナーのソテー もやしのサラダ かぶのスープ	スパゲティーポロネーゼ アスパラのサラダ 黒ごまプリン リンゴジュース (100ml) * 麺禁 : 白身魚のオーロラソース	米飯 麻婆豆腐 にら玉炒め いんげんのマヨ和え ワカメスープ	米飯 カレイのコーンマヨネーズ焼き 肉じゃが 白菜の梅おかか和え 味噌汁 (小松菜・かぶ)		
		夕食	米飯 鶏肉のネギソースかけ 小松菜のソテー いんげんごま和え 味噌汁 (豆腐・かいわれ)	米飯 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 春菊の胡麻和え すまし汁 (水菜・卵豆腐)	米飯 鶏の治部煮 青梗菜のオイスター炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 (しめじ・油揚げ)	米飯 鰹のきのこあんかけ 大根の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 (豆腐・わかめ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き さつまいもレモン煮 大根ときゅうりのゆかり和え 味噌汁 (なめこ・ねぎ)	米飯 ほっけの漬け焼き ひじきの煮物 きゅうりと蒸しどりのサラダ 味噌汁 (生揚げ・水菜)	米飯 鶏肉の香味焼き 湯豆腐 ブロッコリーとハムのサラダ すまし汁 (かいわれ・はんぺん)	
			3時	チーズ蒸しケーキ E101* - 1416 kcal 水分 960.0 g 蛋白質 55.8 g 脂質 49.1 g カルシウム 338 mg 食塩 6.5 g	黒糖まんじゅう E101* - 1388 kcal 水分 817.8 g 蛋白質 57.3 g 脂質 28.9 g カルシウム 423 mg 食塩 6.5 g	チョコパン E101* - 1407 kcal 水分 1070.9 g 蛋白質 67.5 g 脂質 39.1 g カルシウム 342 mg 食塩 6.0 g	ドームケーキ (こしあん) E101* - 1444 kcal 水分 990.3 g 蛋白質 57.7 g 脂質 38.8 g カルシウム 285 mg 食塩 7.0 g	ロールケーキ E101* - 1431 kcal 水分 850.2 g 蛋白質 54.0 g 脂質 35.0 g カルシウム 343 mg 食塩 5.7 g	ワッフル E101* - 1402 kcal 水分 962.1 g 蛋白質 55.5 g 脂質 45.8 g カルシウム 477 mg 食塩 7.6 g	イチゴサンド E101* - 1403 kcal 水分 1030.8 g 蛋白質 62.0 g 脂質 46.7 g カルシウム 261 mg 食塩 7.1 g