

週間献立表

区分	02/11(月)	02/12(火)	02/13(水)	02/14(木)	02/15(金)	02/16(土)	02/17(日)
朝食	ごはん 醤油グリルチキン れんこん炒め ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン 白菜の梅昆布サラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 納豆 昆布と豚肉のうま煮 梅干し みそ汁	「ラピュタ」のトースト 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 肉じゃが ひじきの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	玄米パン 鶏肉のトマト煮 果物(マンゴー) イチゴジャム 牛乳	コッペパン ブロッコリーとひき肉のソテー 果物(セニョリータバナナ) アップルジャム 牛乳
昼食	ミートスパゲティ 和風ツナサラダ 牛乳 シュークリーム	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き、大根のラー油和え チンゲン菜のオイスターソース炒め 豚汁 果物(キウイ) ヤクルト	お好み焼き ニース風サラダ 牛乳 果物(はっさく)	オムライス 海老のマリネサラダ 実だくさんスープ ヤクルト 手作りバレンタインデザート	月見そば 里芋田楽 牛乳 ハスカップゼリー	ごはん 鶏肉のねぎ焼き (きのこのお浸し) 大根の梅肉和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん かに玉 麻婆春雨 中華スープ ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん チキンソテー(ハニーマスタードソース) ピクルス ほうれん草のポタージュ	ごはん 豆乳湯豆腐 おくら納豆 みそ汁	ごはん 豚肉の黒酢炒め 付け合せ(レタス) もやしの韓国風サラダ 中華スープ	ごはん 和風ロールキャベツ 梅胡麻和え みそ汁	ごはん エビマヨ 付け合せ(サニーレタス) 大根の香り和え みそ汁	ごはん ハムエッグフライ 付け合せ 野菜のおかか味噌和え とろろ昆布汁	ごはん 肉団子と白菜のスープ煮 刻み昆布のサラダ みそ汁
合計	1471kcal た:64.2g 脂:38.5g 塩:7.8g	1442kcal た:62.4g 脂:34.7g 塩:9.2g	1458kcal た:60.3g 脂:52g 塩:10.6g	1450kcal た:52.1g 脂:46.8g 塩:7.5g	1437kcal た:61.5g 脂:34g 塩:14.9g	1449kcal た:59g 脂:35.5g 塩:7.1g	1429kcal た:52.6g 脂:36g 塩:7.7g