

	朝	昼	夕	合計
2/12 (月)	鮭の卵とじ 五目豆 ふりかけ(たらこ) ごはん みそ汁 	担々麺 肉まん 牛乳 カエデの実 	南瓜のシチュー 海藻サラダ ごはん コンソメスープ  	E:1599kcal た:71.4g 脂:50.2g 塩:7.9g
2/13 (火)	大根さっぱりサラダ 果物(マンゴー) 菓子パン 牛乳 	鮭のタルタルソースがけ 小松菜のごま和え ごはん 豚汁 果物(オレンジ)  	鶏肉のトマト煮 アスパラとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ 	E:1587kcal た:73.9g 脂:47.6g 塩:7.1g
2/14 (水)	鶏そぼろ大豆の玉子焼き 肉の大和煮 ふりかけ(鮭) ごはん みそ汁 	チキンカレー 大根と厚揚げのサラダ 牛乳 果物(いちご)  	豚肉の葱ボン酢 キャベツの塩昆布和え ごはん みそ汁 	E:1551kcal た:73.3g 脂:45.1g 塩:7.6g
2/15 (木)	ミートオムレツ 果物(みかん) 型抜きチーズ レーズンロール ヤクルト 	豚丼 白菜の梅和え 牛乳 果物(パイナップル) 	鶏肉の甘酒だれ なめこの卸和え ごはん みそ汁 	E:1563kcal た:80.5g 脂:37.6g 塩:6.4g
2/16 (金)	目玉焼き ウィナー 海苔佃煮 ごはん みそ汁 	釜玉うどん さつまいものオレンジ煮 牛乳 チーズタルト 	豚肉の白酢がけ 里芋のずんだ和え ごはん みそ汁  	E:1554kcal た:73.5g 脂:44.8g 塩:7.8g
2/17 (土)	スクランブルエッグ ブルーベリージャム ソファール(レモン) ロールパン 牛乳 	エビフライ ハムとキャベツのサラダ ごはん 実だくさん汁 ぶどうゼリー 	柔らか牛焼肉 かぶと鶏肉のサラダ ごはん みそ汁 	E:1581kcal た:54.8g 脂:55.1g 塩:7.5g
2/18 (日)	ハムチーズピカタ マーマレード ソファール元気ヨーグルト 食パン 牛乳 	焼き魚(ほっけ) いんげんの炒り煮 ごはん 実だくさん汁 ブルーベリーゼリー 	ハムカツ コールスローサラダ ごはん みそ汁 	E:1587kcal た:64g 脂:44.1g 塩:7.8g

週間平均栄養素 E:1577kcal た:63.3g 脂:44.2g 塩:8.1g