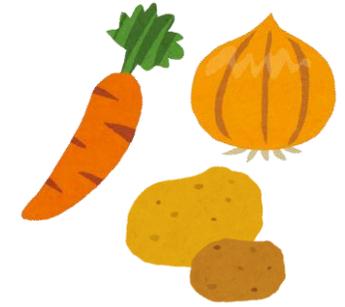


週間献立表(献立表)



立春も過ぎましたが、札幌の24時間あたりの降雪量が過去最大となる程、
 まだまだ、雪が降り積もりそうですね。
 そんな、寒い日乗り越えるためにも、
 スパイスの効いたからだ温まるカレーライスはいかがでしょう。



	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)
朝	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜とキャベツのソテー 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 白菜と豚バラソテー いんげん味噌和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ 青菜ポン酢和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 かぶの煮物 牛乳	米飯 味噌汁 カキソース炒め チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 いなりの煮物 春菊と帆立の辛子和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き いんげんソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 460kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 479kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 449kcal	I補給 - 487kcal	I補給 - 451kcal
昼	米飯 味噌汁 韓国プルコギ風 里芋のごまみそ煮 わかめと胡瓜のサラダ チョコババロア	味噌ラーメン 水餃子 おかか和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草ソテー たまごサラダ フルーツ(みかん缶)	シーフードカレー スープ オニオンサラダ 福神漬け クリームワッフル	米飯 味噌汁 トンテキ風ソテー ピーマンときつね炒め 海藻サラダ フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁 さらさ焼き 根菜の旨煮 ゆかり和え メロンゼリー	米飯 清し汁 白身魚の味噌南蛮焼き 車麩の煮浸し 甘酢和え フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 589kcal	I補給 - 439kcal	I補給 - 528kcal	I補給 - 541kcal	I補給 - 571kcal	I補給 - 528kcal	I補給 - 451kcal
夕	米飯 ほっけ生姜煮 茄子の甘辛炒め カリフラワーとハムのサラダ	米飯 フライ盛り合わせ 冬瓜の煮物 春菊草のお浸し	米飯 豆腐の肉そぼろかけ さつま芋マッシュ なめ茸おろし	米飯 鶏肉竜田揚げ ブロッコリーかにあんかけ 茄子香味醤油和え	米飯 さばの漬け焼き ふろふき大根 ほうれん草和風サラダ	米飯 マカロニグラタン 白菜と小松菜のコンソメ煮 トマトのマリネ	米飯 肉野菜炒め さといもの白煮 ブロッコリーサラダ
	I補給 - 387kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 514kcal	I補給 - 395kcal	I補給 - 438kcal	I補給 - 438kcal	I補給 - 471kcal
合計	I補給 - 1436kcal	I補給 - 1413kcal	I補給 - 1521kcal	I補給 - 1422kcal	I補給 - 1458kcal	I補給 - 1453kcal	I補給 - 1373kcal
	蛋白質 61.7g 食塩 7.4g	蛋白質 50.6g 食塩 7.8g	蛋白質 59.2g 食塩 7.2g	蛋白質 56.5g 食塩 8.1g	蛋白質 57.6g 食塩 8.1g	蛋白質 56.7g 食塩 7.7g	蛋白質 54.9g 食塩 6.9g

週間献立表(軟菜食)

	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)
朝	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜とキャバツのソテー たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 白菜と豚バラソテー いんげん味噌和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ 青菜ポン酢和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 かぶの煮物 牛乳	お粥 味噌汁 カキソース炒め チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 春菊と帆立の辛子和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き いんげんソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 486kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 493kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 449kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 451kcal
昼	お粥 味噌汁 松風蒸し 白菜と胡瓜のサラダ のり佃煮 チョコババロア	味噌ラーメン 水餃子 おかか和え フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草ソテー たいみそ フルーツ(みかん缶)	お粥 スープ シーフードカレーシチュー オニオンサラダ うめびしお ヨーグルトムース	お粥 味噌汁 ハンバーグ いんげん菜種炒め のり佃煮 フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 さらさ蒸し ゆかり和え たいみそ メロンゼリー	お粥 清し汁 白身魚の味噌南蛮焼き 車麩の煮浸し うめびしお フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 643kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 446kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 598kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 414kcal
夕	お粥 ほっけ生姜煮 茄子の甘辛炒め カリフラワーとハムのサラダ	お粥 メンチカツ風 冬瓜の煮物 春菊草のお浸し	お粥 豆腐の肉そぼろかけ さつま芋マッシュ なめ茸おろし	お粥 肉団子生姜煮 ブロッコリーかにあんかけ 茄子香味醤油和え	お粥 さわらの漬け焼き ふろふき大根 ほうれん草和風サラダ	お粥 マカロニグラタン 白菜と小松菜のコンソメ煮 トマトのマリネ	お粥 肉団子と野菜炒め さといもの白煮 ブロッコリーサラダ
	I補給 - 385kcal	I補給 - 431kcal	I補給 - 492kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 389kcal	I補給 - 436kcal	I補給 - 541kcal
合計	I補給 - 1514kcal	I補給 - 1400kcal	I補給 - 1431kcal	I補給 - 1460kcal	I補給 - 1436kcal	I補給 - 1434kcal	I補給 - 1406kcal
	蛋白質 60.6g 食塩 7.9g	蛋白質 47.3g 食塩 7.8g	蛋白質 55.5g 食塩 6.8g	蛋白質 53.8g 食塩 8.6g	蛋白質 54.9g 食塩 8.1g	蛋白質 55.8g 食塩 8.1g	蛋白質 55.5g 食塩 8.1g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。