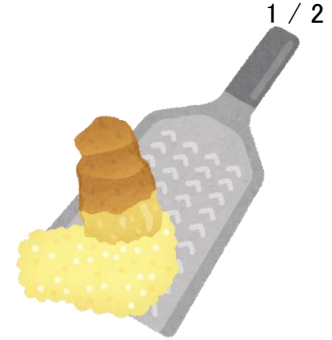




週間献立表（常菜食）

今週の麺の日は『豚汁うどん』です。
 生姜の辛味成分であるジンゲロールやショウガオールは、
 血流を良くして体を温めると言われています。
 効率良い食べ方は皮は剥かず、そのまま食べることがオススメです。



	2月21日（月）	2月22日（火）	2月23日（水）	2月24日（木）	2月25日（金）	2月26日（土）	2月27日（日）
朝	米飯 味噌汁 チーズはんぺん 野菜炒め 漬物 牛乳 I初㊦ - 441kcal	米飯 味噌汁 厚焼きたまご醤油あん カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 I初㊦ - 514kcal	米飯 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 フレンチサラダ 漬物 牛乳 I初㊦ - 508kcal	米飯 味噌汁 卵とじ ツナサラダ ふりかけ 牛乳 I初㊦ - 505kcal	米飯 味噌汁 キャベツのソテー チンゲン菜のおろし和え 佃煮 牛乳 I初㊦ - 456kcal	米飯 味噌汁 さば味噌煮 白菜オーロラソース ふりかけ 牛乳 I初㊦ - 505kcal	米飯 味噌汁 オクラ納豆 なすのごま炒め 牛乳 I初㊦ - 476kcal
昼	豚汁うどん ささみフライ ネバネバサラダ フルーツカクテル I初㊦ - 608kcal	米飯 味噌汁 メバルの梅照り焼き きんぴらごぼう とびっこ和え 今川焼き I初㊦ - 507kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き 春巻き もやし中華和え チョコクレープ I初㊦ - 548kcal	米飯 味噌汁 鰯のマリネ かぶの煮物 なめ茸和え フルーツ（白桃缶） I初㊦ - 507kcal	★松花堂弁当★ 栗入りおこわ すまし汁 さわらのしそ焼き 筑前煮 マカロニサラダ フルーツ（パイン缶） I初㊦ - 553kcal	米飯 味噌汁 蒸し豚のトマトソースかけ コンソメ煮 レモン醤油和え フルーツ（みかん缶） I初㊦ - 456kcal	米飯 味噌汁 松風焼き さつま芋バター醤油煮 ミモザサラダ 青りんごゼリー I初㊦ - 570kcal
夕	米飯 麻婆豆腐 チンゲン菜ピリ辛炒め ザーサイ I初㊦ - 444kcal	米飯 豚肉スパイスソテー 南瓜甘煮 白菜のお浸し I初㊦ - 427kcal	米飯 赤魚塩焼き 冬瓜と豚バラの旨煮 春菊ごま和え I初㊦ - 394kcal	米飯 肉団子すきやき風 じゃが芋と角天炒め 菜めし和え I初㊦ - 479kcal	米飯 鶏肉バター醤油焼き ウインナーソテー いんげんナムル I初㊦ - 417kcal	米飯 野菜入りオムレツ かぶのクリーム煮 オクラとかにサラダ I初㊦ - 449kcal	米飯 メルルーサみりん醤油焼き かみなり豆腐 ほうれん草白だし和え I初㊦ - 362kcal
合計	I初㊦ - 1493kcal 蛋白質 59g 食塩 7.5g	I初㊦ - 1448kcal 蛋白質 57g 食塩 7.8g	I初㊦ - 1450kcal 蛋白質 53.6g 食塩 7.1g	I初㊦ - 1491kcal 蛋白質 62.6g 食塩 8.1g	I初㊦ - 1426kcal 蛋白質 53.8g 食塩 7.8g	I初㊦ - 1410kcal 蛋白質 61.8g 食塩 7g	I初㊦ - 1408kcal 蛋白質 63.3g 食塩 6.7g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	2月21日（月）	2月22日（火）	2月23日（水）	2月24日（木）	2月25日（金）	2月26日（土）	2月27日（日）
朝	お粥 味噌汁 チーズはんぺん 野菜炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 厚焼きたまご醤油あん カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 フレンチサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 卵とし ツナサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 キャベツのソテー チンゲン菜のおろし和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 さば味噌煮 白菜オーロラソース ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 オクラ納豆 なすのごま炒め 牛乳
	Iﾅﾙｷﾞ - 466kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 514kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 508kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 505kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 453kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 505kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 476kcal
昼	豚汁うどん なす甘味噌炒め ネバネバサラダ フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 メバルの梅照り焼き ほうれん草ごま炒め のり佃煮 吹雪饅頭	お粥 味噌汁 小判蒸し 中華和え たいみそ チョコムース	お粥 味噌汁 鰯のマリネ かぶの煮物 のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	★松花堂弁当★ 小豆粥 すまし汁 さわらのしそ焼き 筑前煮 マカロニサラダ フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 肉団子トマトソース煮 コンソメ煮 たいみそ フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 松風蒸し さつま芋バター醤油煮 うめびしお 青りんごゼリー
	Iﾅﾙｷﾞ - 487kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 508kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 571kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 465kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 563kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 553kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 602kcal
夕	お粥 麻婆豆腐 チンゲン菜ピリ辛炒め うめびしお	お粥 のし焼き 南瓜甘煮 白菜のお浸し	お粥 赤魚塩焼き 冬瓜と豚バラの旨煮 春菊ごま和え	お粥 肉団子すきやき風 じゃが芋と角天炒め 菜めし和え	お粥 ハンバーグ ウイナーソテー いんげんナムル	お粥 野菜入りオムレツ かぶのクリーム煮 オクラとかにサラダ	お粥 メルルーサみりん醤油焼き かみなり豆腐 ほうれん草白だし和え
	Iﾅﾙｷﾞ - 446kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 514kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 386kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 432kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 545kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 454kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 357kcal
合計	Iﾅﾙｷﾞ - 1399kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 1536kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 1465kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 1402kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 1561kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 1512kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 1435kcal
	蛋白質 51.5 g	蛋白質 56.9 g	蛋白質 52.6 g	蛋白質 57.6 g	蛋白質 54.7 g	蛋白質 60.9 g	蛋白質 58.2 g
	食塩 7.2 g	食塩 8.8 g	食塩 8.1 g	食塩 8 g	食塩 7.5 g	食塩 7.4 g	食塩 8.1 g