

週間献立表

(常食D)

	02月22日(土)	02月23日(日)	02月24日(月)	02月25日(火)	02月26日(水)	02月27日(木)	02月28日(金)
朝食	ごはん 味噌汁 焼き奴煮 あえもの 牛乳	パン キャベツのスープ煮 フルーツ 牛乳	A ごはん 味噌汁 つくね 和え物 牛乳 B あんぱん 人参パン コーンスープ フィッシュバーグ サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 照り焼き 煮物 牛乳	ごはん 味噌汁 ソテー 黒酢ミートボール 牛乳	ごはん 味噌汁 卵焼き あえもの のり 牛乳	ごはん 味噌汁 塩焼き 炒り煮 牛乳
昼食	ごはん 本格八宝菜 ポテラ風おからサラダ 酢味噌和え フルーツ	親子丼 酢の物 さっぱり和え 紅白デザート 天皇誕生日	ごはん アジフライ 塩昆布和え くず煮 フルーツ	ごはん 鶏のケチャップ焼き 和え物 金平風 フルーツ	おにぎり めかりそば 魚のてんぷら もみじおろし風 デザート	ごはん 西京焼き ひじき炒り煮 真砂和え フルーツ	三色丼 お吸い物 春雨サラダ フルーツ
夕食	ごはん 吸物 牛肉と大根のうま煮 ゆず風味おひたし デザート	ごはん 魚ハンバーグ あえもの サラダ フルーツ	ごはん 野菜炒め とろろ汁 含め煮 フルーツ	ごはん 魚の香味だれ 炒り煮 酢の物 フルーツ	ごはん プルコギ風 柚子香あえ 切昆布の煮付け フルーツ	ごはん ハンバーグ サラダ 吸物 フルーツ	ごはん エビと青梗菜炒め 五色豆 和え物 フルーツ
栄養価	I栄養 - 1901 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 30.5 g 炭水化物 330.7 g 塩分 7.1 g	I栄養 - 2030 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 56.5 g 炭水化物 295.9 g 塩分 6.9 g	I栄養 - 2003 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 36.8 g 炭水化物 338.5 g 塩分 6.2 g	I栄養 - 2079 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 47.1 g 炭水化物 328.3 g 塩分 7.3 g	I栄養 - 2007 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 56.1 g 炭水化物 302.8 g 塩分 6.6 g	I栄養 - 1978 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 44.9 g 炭水化物 318.4 g 塩分 6.2 g	I栄養 - 1952 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 34.8 g 炭水化物 331.5 g 塩分 6.5 g

メモ

常食Dの献立になります。それ以外の食種は献立が異なります。月曜日の朝食は特別メニュー(B食)が選べます(常食)