

## 1 / 1

【常食1800】

	2月 7日(土)	2月 8日(日)	2月 9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)		2月13日(金)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麴) たまご焼き わかめのサラダ ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(青菜) 豆乳がんともの煮物 インゲンのおかか和え 梅干し 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 豆腐のかき玉あんかけ オクラのポン酢和え のりの佃煮 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(大根・ほうれん草) 温泉卵 人参のサラダ 鯛味噌 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ナス) しらす温奴 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 豆腐シューマイ ブロッコリーサラダ のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜) 納豆 付 ねぎ 玉ねぎのソー 昆布佃煮 牛乳200	
昼	御飯(180g) 松風焼 白菜のお浸し ブルーベリーゼリー	御飯(180g) 魚の漬け焼(ぶり) モヤシのナムル フルーツ・バナナ	御飯(180g) 豚肉の野菜炒め ホウレン草のごま和え フルーツ・みかん	御飯(180g) 魚の蒲焼(サバ) 野菜のコンソメ煮 フルーツ・パインアップル	御飯(180g) 豚肉とピーマンの中華炒め モヤシサラダ ゼリー(ピーチ)	A 御飯(180g) 鶏肉のスタミナ 焼 浸し和え フルーツ・バナナ	B 月見そば 温泉卵 浸し和え フルーツ・バナナ	A 御飯(180g) えび玉あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル	B サンドパン(鶏ごまだれ) サンドパン(サバマヨ) 付 温野菜 カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル
夕	御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 魚の塩麹焼(サバ) きんぴらごぼう ホトトサダ	御飯(180g) 味噌汁(白菜・万能葱) チキンソーおろしソース 野菜炒め カリフラワーのオーロラソースかけ	御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 魚のパン粉焼き じゃがバター レタスサラダ	御飯(180g) 味噌汁(長葱・キヌサヤ) 鶏肉の梅しそ焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(ぶり) 里芋の炒め煮 お浸し	A 御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 魚のみりん焼(サバ) じゃが芋の甘辛煮 大根のサラダ	B 御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) じゃが芋の甘辛煮 大根のサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) チキンのクリーム煮 キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ	B 御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 天ぷら(タラ・舞茸) キャベツのエビ炒め さつま芋のマッシュ
1 日 合 計	kcal 1760.46 kcal 水分 1129.72 g 蛋白質 69.69 g 脂質 52.53 g 食塩相当 6.79 g	kcal 1744.91 kcal 水分 1119.62 g 蛋白質 67.58 g 脂質 53.86 g 食塩相当 6.75 g	kcal 1752.64 kcal 水分 1235.33 g 蛋白質 71.97 g 脂質 49.32 g 食塩相当 6.81 g	kcal 1747.76 kcal 水分 1085.71 g 蛋白質 70.2 g 脂質 50.78 g 食塩相当 6.83 g	kcal 1769.96 kcal 水分 1169.7 g 蛋白質 70.67 g 脂質 51.07 g 食塩相当 6.72 g	kcal 1756.79 kcal 水分 1133.99 g 蛋白質 68.32 g 脂質 50.47 g 食塩相当 6.94 g	1762.6 kcal 水分 1178.55 g 蛋白質 72.1 g 脂質 51.9 g 食塩相当 7.03 g	kcal 1822.43 kcal 水分 1230.92 g 蛋白質 72.12 g 脂質 47.66 g 食塩相当 6.74 g	1804.56 kcal 水分 1015.85 g 蛋白質 77.13 g 脂質 51.44 g 食塩相当 7.24 g
備 考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出していないです。予めご了承ください。								