

週間献立表(さわやか螢風館)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

		2025年2月16日(日)				2025年2月17日(月)				2025年2月18日(火)				2025年2月19日(水)				2025年2月20日(木)				2025年2月21日(金)				2025年2月22日(土)			
朝食	基本食	パン コーンスープ ソーセージ炒め コールスローサラダ				ごはん 味噌汁 ちくわの甘辛煮 おくらのはなめたけ和え				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 インゲンの土佐和え				ごはん 味噌汁 豆腐のあんかけ しらたきの炒り煮				ごはん 味噌汁 青梗菜の卵とじ 人参とささみのサラダ				ごはん 味噌汁 蓮根のじゃこ炒め 春菊のピーナッツ和え				ごはん 味噌汁 厚揚げと葱のさっと煮 ササミと水菜のドレ和え			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
		338	6.9	12.4	3.7	383	11.4	1.5	2.1	410	15.0	5.9	2.0	397	12.8	4.7	2.2	409	15.1	7.8	1.6	392	10.0	4.8	1.5	435	16.9	8.5	1.7
昼食	基本食	散らしずし 魚のしょうゆ焼き ブロッコリーと桜エビの和え物 茶碗蒸し 果物 すまし汁				ごはん スパニッシュオムレツ ほうれん草とベーコンのソテー 切干大根のサラダ すまし汁				ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 三色なます 味噌汁				ごはん 魚のバター醤油ムニエル キャベツとえびの塩炒め ポテトサラダ コンソメスープ				ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 ミニチャプチェ カリフラワーの昆布漬 すまし汁				麻婆豆腐丼 海藻サラダ フルーツヨーグルト 素麺の清汁				ごはん 魚の生姜風味煮 大根といかの煮物 小松菜のワビ和え すまし汁			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		610	39.9	13.1	4.0	510	20.6	14.9	2.3	556	20.1	14.5	1.7	538	24.4	13.9	3.0	659	18.0	15.4	3.8	498	22.1	13.8	2.5	408	21.7	1.7	3.3
おやつ	基本食	ケーキ				フルーチェ				ミニたい焼き				厚切りバーム				サブレ				プリン				丸ぼうろ			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		134	2.2	7.6	0.1	38	0.9	1.0	0.1	94	2.0	0.7	0.3	37	1.7	5.7	0.2	93	1.2	3.3	0.0	118	5.1	4.9	0.2	60	1.7	1.1	0.0
夕食	基本食	ごはん 魚のおろし煮 白菜とさつま揚げの炒め物 すまし汁 漬物				ごはん 牛肉のくわ焼 アスパラのツナ和え すまし汁 佃煮				ごはん 魚のかば焼 ピーマンのごま炒め すまし汁 ふりかけ				ごはん 豚肉のさっと炒め しぎナス すまし汁 佃煮				ごはん 八宝菜 南瓜と油揚げの煮物 中華スープ 漬物				ごはん 魚の味噌煮 長芋のおかか和え すまし汁 佃煮				ごはん 豚肉と高菜の炒め物 こんにゃくと筍の炒め煮 すまし汁 ふりかけ			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		498	18.1	11.4	2.3	515	19.4	16.5	1.6	409	18.9	5.0	2.2	482	20.0	10.1	1.9	524	22.4	13.2	2.2	500	20.2	11.1	1.5	471	17.3	14.3	2.8
						木村下				松崎				浅田				細石				森下				幸田石			

螢風館

献立は都合により変更することがあります。

ご了承下さい。