

献立表



この時期になると体の温まるスープが恋しくありませんか？貝だくさんの温かい汁物は、美容・健康・ダイエットにぴったりです。日本の冬の定番ならば、何といても豚汁！豚に含まれるコラーゲンと、食物繊維がたくさん含まれている野菜は体にとっても、よい食材ですね。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	2/4 (日)	2/5 (月)	2/6 (火)	2/7 (水)	2/8 (木)	2/9 (金)	2/10 (土)
朝	菜飯粥 スクランブルエッグ 味噌汁 ヨーグルト	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 牛乳	かに雑炊 和風ポトフ 味噌汁 ヨーグルト	メロンパン 青菜の炒め物 バナナ 牛乳	鯉雑炊 竹輪の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン オムレツ バナナ 牛乳	抹茶パン マカロニソテー フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	405 kcal	582 kcal	455 kcal	511 kcal	346 kcal	591 kcal	522 kcal
たんぱく質	15.1 g	17.6 g	14.3 g	16.7 g	9.8 g	22.2 g	15.0 g
食塩相当量	2.4 g	2.0 g	1.9 g	1.7 g	2.8 g	2.4 g	1.4 g
昼	ご飯 豚皿 チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	☆復刻ご当地メニュー（福岡県）☆ 博多ラーメン がめ煮 白滝のたらこ和え 【麺禁】ご飯、野菜炒め	ご飯 たまごの干草焼き 金平ごぼう オクラのお浸し	ご飯 チキンソテー 大根の煮物 ひじきの生姜醤油和え	ご飯 鯖の塩焼き 大豆のトマト煮 白菜のごま和え	麦ごはん 白身魚のレモン焼き きのこ じゃが芋の炒め物 コールスローサラダ	ご飯 すきやき 小松菜の煮浸し もも
エネルギー	517 kcal	445 kcal	450 kcal	493 kcal	459 kcal	479 kcal	503 kcal
たんぱく質	19.9 g	21.8 g	17.5 g	15.3 g	21.4 g	19.9 g	20.1 g
食塩相当量	1.5 g	1.8 g	2.9 g	2.3 g	1.7 g	1.6 g	2.4 g
夕	ご飯 さんまの梅干し煮 れんこんの南蛮炒め かにかまサラダ	ご飯 赤魚の塩麹焼き 煮奴 いんげんの胡麻和え	ご飯 茹で豚の香味醤油炒め じゃが芋の白煮 キャベツサラダ	ご飯 鯖の西京焼き がんもの煮物 茄子の和え物	ご飯 照り焼きハンバーグ 炒り豆腐 西洋梨	ご飯 豚肉の酒粕煮 ほうれん草のお浸し もやしのお浸し の甘酢和え	ご飯 鯖のバターポン酢焼き 海老しんじょう うぐいす豆
エネルギー	592 kcal	459 kcal	534 kcal	527 kcal	592 kcal	453 kcal	473 kcal
たんぱく質	20.7 g	15.2 g	18.2 g	21.2 g	14.0 g	17.1 g	24.7 g
食塩相当量	2.2 g	1.7 g	2.0 g	1.7 g	1.9 g	2.1 g	1.6 g
おやつ	玄米茶 青りんごゼリー	コーヒー ミルクロール	玄米茶、ヤクルト チーズブッセ	玄米茶 プリン	玄米茶 まんじゅう	玄米茶、ヤクルト せんべい2種	玄米茶 オレンジフルーチェ
エネルギー	83 kcal	108 kcal	131 kcal	71 kcal	162 kcal	98 kcal	99 kcal
合計	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 55.7 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 54.6 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 50.0 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 53.2 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 45.2 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 59.2 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 59.8 g 食塩相当量 5.4 g
何の日？	西の日	プロ野球の日	抹茶の日	北方領土の日	つばきの日	漫画の日	ニットの日