

# 献立表



バレンタインデーに女性が男性にチョコレートを贈る習慣は日本独自のものです。1958年にメリーチョコレートカンパニーが行ったチョコレートセールが始まりだそう。当施設でも、気持ちのこもったバレンタインケーキを皆さまに贈らせていただきます。

※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。

	2/11 (日)	2/12 (月)	2/13 (火)	2/14 (水)	2/15 (木)	2/16 (金)	2/17 (土)
<b>朝</b>	鶏雑炊 花野菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン 青菜のたまごとじ フルーツ寒天 牛乳	たまご雑炊 マカロニソテー 味噌汁 ヨーグルト	いちごジャムパン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	わかめ雑炊 五目豆 味噌汁 ヨーグルト	食パン ハムサラダ バナナ 牛乳	ほちみつパン 洋野菜のコンソメ煮 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	396 kcal	524 kcal	381 kcal	450 kcal	383 kcal	556 kcal	487 kcal
たんぱく質	13.3 g	20.2 g	12.7 g	14.5 g	14.4 g	19.5 g	16.5 g
食塩相当量	2.6 g	2.1 g	2.9 g	1.2 g	3.3 g	2.1 g	1.2 g
<b>昼</b>	ご飯 ホキの葱みそ焼き 長芋の甘煮 キャベツの ドレッシング和え	☆人気投票メニュー☆ カレーライス ミモザサラダ 白桃	麦ご飯 赤魚の蒸し物 大根の煮物 チンゲン菜 の和え物	ご飯 クリームシチュー アスパラと ベーコンの炒め物 みかん	ご飯 鱧の生姜焼き じゃが芋の煮物 もやしの梅肉和え	ご飯 鶏肉の マスタード焼き ピーマンの炒め物 青菜の柚子和え	ご飯 鯖の竜田揚げ なめ茸豆腐 ほうれん草と たまごのスープ
エネルギー	436 kcal	588 kcal	413 kcal	565 kcal	430 kcal	519 kcal	549 kcal
たんぱく質	22.0 g	15.7 g	21.9 g	21.9 g	18.9 g	24.3 g	24.2 g
食塩相当量	2.3 g	1.3 g	2.8 g	2.5 g	1.8 g	2.1 g	2.3 g
<b>夕</b>	ご飯 焼き肉 高野豆腐の含め煮 しば漬け	ご飯 鮭の照り焼き もやしの炒め物 オクラの おかか和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の青のりがけ たまご豆腐	ご飯 カレーのおろし煮 いんげんの炒め物 カリフラワーの ピーナッツ和え	ご飯 肉団子の ケチャップ煮 小松菜の炒め物 キャベツの和え物	ご飯 鯖の山椒焼き さつま揚げの煮物 白菜の磯香和え	ご飯 チンジャオロース 竹輪の旨煮 オクラの酢の物
エネルギー	529 kcal	443 kcal	603 kcal	437 kcal	587 kcal	440 kcal	520 kcal
たんぱく質	15.0 g	23.3 g	17.6 g	23.1 g	17.1 g	19.9 g	19.7 g
食塩相当量	1.6 g	2.1 g	1.8 g	1.6 g	2.5 g	2.1 g	2.5 g
<b>おやつ</b>	玄米茶 今川焼き	玄米茶、ヤクルト パウムクーヘン	紅茶 パウンドケーキ	☆バレンタイン☆ 玄米茶、チョコレート	玄米茶、ヤクルト りんごカステラ	玄米茶 ピーチゼリー	玄米茶 やわらかおかき
エネルギー	111 kcal	93 kcal	171 kcal	201 kcal	100 kcal	85 kcal	46 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 50.3 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 59.2 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 52.2 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 59.5 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 50.4 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 63.7 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 60.4 g 食塩相当量 6.0 g
何の日?	建国記念の日	ダーウィンの日	地方公務員法施行記念日	聖バレンタインデー	いちこの日	天気図記念日	干切り大根の日