

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、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。

	2/10 (日)	2/11 (月)	2/12 (火)	2/13 (水)	2/14 (木)	2/15 (金)	2/16 (土)
朝	たまご雑炊 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	とり雑炊 マカロニソテー 味噌汁 ヨーグルト	いちごジャムパン ハムサラダ バナナ 牛乳	わかめ雑炊 五目豆 味噌汁 ヨーグルト	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	ほちみつパン ポテトサラダ フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	411 kcal	532 kcal	396 kcal	473 kcal	363 kcal	549 kcal	530 kcal
たんぱく質	13.9 g	20.8 g	14.4 g	15.6 g	12.7 g	18.7 g	14.7 g
食塩相当量	3.1 g	2.1 g	2.5 g	1.3 g	2.8 g	2.0 g	1.0 g
昼	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	ご飯 ぎせい豆腐 冬瓜の薄くす煮 なます	麦ご飯 赤魚の蒸し物 大根の煮物 チンゲン菜 ドレッシング和え	ご飯 若鶏のクリーム煮 花野菜の炒め物 ごぼうサラダ	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 小松菜のごま和え	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	453 kcal	465 kcal	429 kcal	526 kcal	431 kcal	536 kcal	577 kcal
たんぱく質	21.6 g	16.6 g	22.4 g	17.7 g	19.3 g	24.6 g	24.7 g
食塩相当量	2.3 g	1.9 g	2.6 g	2.0 g	2.0 g	2.2 g	2.3 g
夕	ご飯 焼き肉 高野豆腐の煮物 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 切干大根の煮物 もも	ご飯 肉団子の ケチャップ煮 ほうれん草の炒め物 キャベツの和え物	ご飯 鯖の山椒焼き 煮奴 オクラの和え物	ご飯 チンジャオロース 竹輪の旨煮 白菜の磯部和え
エネルギー	545 kcal	493 kcal	620 kcal	410 kcal	562 kcal	456 kcal	486 kcal
たんぱく質	16.8 g	23.9 g	17.3 g	20.4 g	18.1 g	21.9 g	19.3 g
食塩相当量	1.8 g	2.2 g	1.8 g	1.7 g	1.7 g	1.7 g	2.4 g
おやつ	玄米茶 今川焼き	玄米茶、ヤクルト せんべい	紅茶 パウンドケーキ	玄米茶、ヤクルト りんごカステラ	☆バレンタイン☆ 玄米茶、チョコレート	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	120 kcal	171 kcal	100 kcal	201 kcal	85 kcal	46 kcal
合計	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 52.3 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 61.3 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 54.1 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 53.7 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 50.1 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 65.2 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 58.7 g 食塩相当量 5.7 g
何の日?	ニットの日	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	天気凶記念日