

ご長寿お祝い  
メニュー



節分



献立表

	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	米飯 味噌汁 ミートボール ドレッシング和え (もやし) のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と卵の炒め物 野菜サラダ 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 卵の花炒り マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ブロッコリ-ソテー インゲンの和え物 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 肉巻き 菜の花の和え物 昆布豆 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ もやしの和え物 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁 ウィンナー 春菊の和え物 うめびしお 牛乳
昼食	米飯 チキン南蛮 なす肉味噌かけ うま塩和え (キャベツ) フルーツ	赤飯 ホッケの塩焼き 豆腐のかにあん 白菜のお浸し フルーツ	助六寿司 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ	ポークカレー コルスロ-サラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ ナポリタン 野菜のコンソメ煮 カリフラワー-サラダ フルーチェ	米飯 さばの味噌煮 ホウレン草ソテー チキンのマヨ和え フルーツ	米飯 豚キムチ 巾着の着物 オクラのとろろ和え フルーツ
夕食	米飯 味噌汁 タラの野菜あん エビと野菜中華炒め カニと胡瓜和え物	米飯 味噌汁 茹で豚ゴマダレかけ フキとサバ缶の煮物 菜種和え (菜の花)	米飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き シラスとピ-マン炒め おかかマヨ和え (小松菜)	米飯 味噌汁 ふくさ卵 鶏肉とエンドウ炒め おくらの帆立和え	米飯 味噌汁 豆腐ステーキ 茄子の挟み揚げ チンゲン菜の和え物	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 アスパラソテー 白菜のナメコ和え	米飯 味噌汁 カレイの煮付け コロッケ もずく酢
おやつ	マドレーヌ 麦茶	キャラメルケーキ 緑茶	ワッフル ほうじ茶	アセロラゼリー 麦茶	クリームブッセ 緑茶	メロンパン ほうじ茶	ロールケーキ 麦茶

栄養価	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
カロリー	1646kcal	1626kcal	1711kcal	1681kcal	1709kcal	1685kcal	1680kcal
たんぱく質	60.0g	61.7g	60.1g	62.0g	60.5g	65.1g	60.7g
脂質	40.0g	37.6g	39.5g	40.3g	48.4g	46.8g	43.1g
塩分	6.2g	6.0g	7.3g	7.0g	6.3g	7.0g	6.9g