

愛の家グループ 様  
週間献立表

	2月 11日(火)				2月 12日(水)				2月 13日(木)				2月 14日(金)			
朝	ご飯 もちしほ焼 茄子のゴマ和え 刻なす 味噌汁				ご飯 シューマイ 温野菜 ねり梅 味噌汁				ご飯 さつま揚げの千切炒め 大根のナムル ふりかけ 味噌汁				ご飯 竹輪の蒲焼風 金時豆 桜大根 味噌汁			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	377kcal	7g	11.3g	2.7g	360kcal	7.2g	8g	2.4g	344kcal	9g	5.9g	3.2g	336kcal	9.7g	4.7g	3.2g
昼	ご飯 鶏の治部煮風 もやしの炒め物 春雨サラダ 味噌汁				生姜温麺 野菜コロッケ ブロッコリーと玉葱のドレ和え				ご飯 タラの照焼 ひじきの炒り煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁				ご飯 厚揚げのあんかけ 南瓜の煮物 もやしと小松菜の和え物 味噌汁			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	581kcal	23.6g	19.2g	2.9g	480kcal	13.5g	13.8g	9.1g	467kcal	17.6g	11.2g	3.7g	539kcal	19.7g	18.7g	3.7g
夕	ご飯 アジの塩焼き カリフラワーの土佐煮風 竹輪とインゲンの和え物 味噌汁				ご飯 焼肉風炒め 長葱とワカメのぬた ほうれん草とコーンの和え物 味噌汁				ご飯 鶏の親子煮 海鮮チヂミ 白菜の煮浸し すまし汁				ご飯 春雨の中華煮 ガンモの煮物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	515kcal	19g	15g	3.4g	477kcal	15.5g	15.7g	3.3g	559kcal	23.9g	19.3g	2.4g	556kcal	17.4g	21.1g	3.3g
	2月 15日(土)				2月 16日(日)				2月 17日(月)							
朝	ご飯 玉子とほうれん草の炒め物 スナップエンドウのマヨ添え ふりかけ 味噌汁				ご飯 白身魚と豆腐のしんじょう クワイの金平 青かっぱ 味噌汁				ご飯 バイクドエッグ オクラのお浸し のり佃煮 味噌汁							
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分				
	464kcal	10.9g	20.2g	2.6g	397kcal	8.6g	10.2g	3g	338kcal	7.5g	6.7g	2.4g				
昼	ご飯 メンチカツ ウインナーとコーンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ				カレーライス サラダ 味噌汁				ご飯 プリ大根 ベーコンと玉葱の炒め物 サラダ 味噌汁							
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分				
	657kcal	15.2g	29.6g	2.6g	525kcal	16g	17.6g	4.3g	558kcal	19.9g	21.4g	3.9g				
夕	ご飯 肉団子と白菜の煮物 冷奴 竹輪と菜の花の酢味噌和え 味噌汁				ご飯 カレーの衣焼・ポン酢ソース ハンバーグ ひじきのドレ和え 味噌汁				ご飯 スープ水餃子 豚と小松菜の炒め物 もやしのゴマ和え シソきくらげ							
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分				
	460kcal	19.8g	9.1g	4.1g	475kcal	22.2g	11.7g	4.3g	506kcal	14g	16.3g	2.9g				

※ 弊社の熱量、蛋白質、脂肪の計算には、ご飯130g、炒め油、揚げ油、味噌汁の味噌が含まれております。