

愛の家グループ 様  
週間献立表

	2月 18日(火)				2月 19日(水)				2月 20日(木)				2月 21日(金)			
朝	ご飯 焼つくね 大根とカニカマの和え物 ふりかけ 味噌汁				ご飯 厚揚げの油焼 小松菜の和え物 ねり梅 味噌汁				ご飯 納豆 白菜のカニカマあんかけ つぼ漬 味噌汁				ご飯 冷奴 ほうれん草のゴマ和え ふりかけ 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
	384kcal	10.3g	9.3g	2.7g	347kcal	10g	8.3g	2.9g	368kcal	13.5g	5.6g	2.6g	303kcal	9.5g	3.9g	2.2g
昼	ご飯 豚の生姜炒め 三角野菜湯の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁				ご飯 ミートソーススパゲティ さつま芋コロッケ サラダ コンソメスープ				ご飯 アジの磯辺焼 切干大根の炒り煮 オクラとワカメの和え物 味噌汁				ご飯 鶏の照焼 キャベツの煮浸し ポテトサラダ すまし汁			
	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
	516kcal	18.1g	19.6g	3.7g	495kcal	14.1g	19.2g	2.4g	467kcal	18.8g	11.7g	3.1g	618kcal	18.9g	23.4g	2g
夕	ご飯 カレイの衣焼 里芋の煮物 ウインナーソテー 味噌汁				ご飯 鶏の葱ダレ炒め 田楽大根 ハムとピーマンの炒め物 味噌汁				ご飯 ブルコギ風炒め さつま揚げの炒め物 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁				ご飯 おでん 茄子の味噌炒め もやしの梅和え			
	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
	451kcal	19.7g	9.9g	3.1g	518kcal	23.5g	13.9g	4g	472kcal	17.3g	14.7g	3.3g	481kcal	15.1g	16.5g	4.5g
	2月 22日(土)				2月 23日(日)				2月 24日(月)							
朝	ご飯 ソーセージソテー 温野菜 のり佃煮 味噌汁				ご飯 さつま揚げの油焼 春菊のお浸し 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 会席漬 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				
	434kcal	9.8g	16g	2.9g	312kcal	10.1g	2.7g	2.3g	449kcal	8.8g	13.4g	2.6g				
昼	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 カニシューマイ ハムと玉葱の和え物 味噌汁				ご飯 厚揚げのあんかけ もちこし焼 オクラとワカメのポン酢和え 味噌汁				ご飯 鶏の玉子とじ 切干大根の炒り煮 キャベツとカニカマの和え物 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				
	526kcal	15.5g	12.3g	3.6g	513kcal	17.3g	19.6g	2.5g	521kcal	24.8g	15.9g	3.2g				
夕	ご飯 メバルの煮付 お好み焼き 竹輪とひじきのドレ和え すまし汁				ご飯 ハンバーグ カブのかか煮 マカロニサラダ 味噌汁				ご飯 タラの蒲焼 竹輪と玉葱の炒め物 インゲンの和え物 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				
	395kcal	17.5g	7.3g	2.2g	555kcal	16.8g	18.9g	3.9g	484kcal	19.4g	11.1g	4.5g				

※ 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。