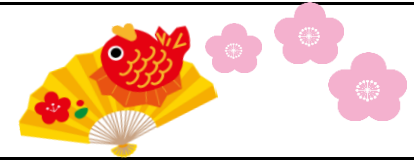




◇◇ 彩ダイニング献立表 ◇◇



	日 1月26日	月 1月27日	火 1月28日	水 1月29日	木 1月30日	金 1月31日	土
朝食	香味しゅうまい 山芋のだし煮 大根葉油揚げ	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え うぐいす豆	アジ西京焼き オクラの長芋和え 青菜と昆布の煮浸し	磯風味白揚げ さつまいもいとこ煮 カリフラワーフレンチサラダ	ふんわり野菜豆腐寄せ 山芋のだし煮 もずく	野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 菜の花ピーナッツ和え	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.6/4.1/18.4/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/3.7/4.9/20.8/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 62/4.8/0.9/8.7/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/2.9/2.9/19.5/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.7/4.5/15.8/1.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/8.1/3.5/15.4/1.3	
昼食	豚肉と野菜の炒め物 野菜入り炒り玉子 ゆずなめこ春雨	十五穀米 黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し いんげんの胡麻よごし	親子丼 キャベツの青じそ風味 フルーツ(白桃)	豚肉と野菜のケチャップ炒め カレーコロッケ オクラと湯葉のお浸し	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ	ぶりみぞれ揚げ マーボーナス ブロッコリーのガーリック風味	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/11.1/14.0/14.7/2.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/12.4/2.0/14.6/1.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/14.1/9.2/28.0/3.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.5/13.9/22.4/1.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.6/21.4/18.3/2.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/10.4/15.0/17.0/1.7	
夕食	さわらハープ衣焼き 豆乳がんも煮 わかめとオクラの酢の物	鶏肉のチリソース煮 野菜コロッケ ぜんまいともやしのナムル	豆腐ハンバーグ～おろしあん～ ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え	うに風味かけご飯 カレイ味噌煮 高野豆腐そぼろ餡かけ インゲンの錦糸和え	のっぺい風煮 焼き餃子 野菜の卵和え	焼きとり丼 ごぼうサラダ フルーツ(パイナップル)	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/12.0/14.7/15.0/1.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.3/15.3/21.1/1.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/8.3/10.8/25.6/2.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/21.9/15.2/15.1/2.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.8/9.4/30.3/2.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/18.3/14.6/22.2/2.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。