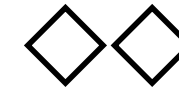


# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土						
							2月1日						
朝食							枝豆ふわふわ豆腐 ふき土佐煮 菜の花ちらし						
栄養価							kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	81/3.1/4.2/9.0/1.6					
昼食							豚肉の生姜風味 かにかま磯辺天 チンゲン菜のナムル						
栄養価							kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	273/8.8/17.2/13.6/1.3					
夕食							チキンのBBQソース ごぼうの旨煮 なます						
栄養価							kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	171/9.8/6.9/16.2/1.6					
	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日						
朝食	【パンメニュー】 ボイルウィンナー かぼちゃサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム	鮭よせ レンコンマリネ 白福豆	いわし入りハンバーグ ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し	枝豆人参白生姜揚げ 切干大根煮 ほうれん草のバター炒め	香味シューマイ 筍の金平 三色豆	【パンメニュー】 ミートボール ポテトサラダ フルーツ (パイナップル) ロールパン ジャム	ちぐさ玉子焼き さつまいものいとこ煮 なすの香味がけ						
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g						
	78/4.0/2.6/11.5/1.7	184/5.3/9.0/20.6/0.8	74/4.5/2.1/9.2/1.3	96/4.6/3.6/12.3/1.2	147/6.5/4.6/20.8/0.8	184/5.1/11.0/16.6/0.6	138/4.6/3.8/21.2/0.9						
昼食	山椒香る大豆ご飯 ニシン照り煮 オクラの胡麻和え フルーツ (ネーブル)	照り焼きチキン 筍の煮物 菜の花のお浸し	ふりかけご飯 きつねうどん チンゲン菜の彩り生姜和え フルーツ (白桃)	中華丼 オクラの長芋和え フルーツ (フルーツカクテル)	サバの塩焼き コールスローサラダ いんげんのカニカマ和え	ピーマンの肉詰め 麩の卵仕立て ブロッコリーのガーリック風味	ぶりみぞれ揚げ ごぼうの旨煮 野菜の甘酢和え						
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g						
	187/11.1/8.5/16.8/1.4	167/10.1/6.6/16.6/2.1	256/6.8/5.6/45.3/2.9	197/5.2/9.8/21.3/1.6	279/12.9/21.7/8.4/1.9	147/10.6/5.3/15.5/1.7	228/10.1/11.9/20.5/1.6						
夕食	節分ごはん 豆腐のすき煮風 香味シューマイ かぼちゃサラダ いわしのつみれ汁	サワラ白だし焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ 大根サラダ	豆腐と豚肉のくずし煮 インゲンの胡麻よごし 野菜の卵和え	【松花堂弁当】 豚しょうが焼き 和風盛り合わせ 蒸し鶏サラダ 盛り合わせ つけもの	チキンロイヤル 紅あずま甘露煮 菜の花の胡麻よごし	スケソウダラ生姜煮 ビーフンと野菜の炒め煮風 オクラと湯葉のお浸し	塩ダレチキン 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 春菊の信田和え						
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g						
	437/22.2/23.1/36.5/3.2	184/15.9/8.3/10.1/1.8	160/7.6/7.7/16.4/1.8	420/21.2/21.4/35.3/3.8	193/7.7/6.3/26.9/1.5	124/11.4/2.3/15.2/1.2	186/10.8/9.2/14.4/1.8						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※都合により、献立を変更する場合がございます。