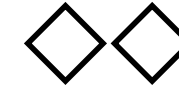




# 彩ダイニング献立表



|     | 日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   |
|-----|---|--|---|---|--|--|---|
|     | 2月9日  | 2月10日  | 2月11日   | 2月12日   | 2月13日  | 2月14日  | 2月15日   |
| 朝食  | フィッシュソーセージ<br>野菜入り春雨煮<br>大根葉油揚げ                     | コーンピースオムレツ<br>ワカメとオクラの酢の物<br>紫花豆                   | ポイルウインナー<br>れんこん金平<br>冷奴又は温奴  | チキンピカタ<br>小松菜のお浸し<br>うぐいす豆  | 焼はんぺん<br>切干大根煮<br>キャベツの彩りและ   | 【パンメニュー】<br>ホットケーキ<br>オムレツ<br>スパゲティサラダ<br>メープル&マーガリン  | 枝豆ふわふわ豆腐<br>山菜のさっぱり和え<br>金時豆                        |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>92/3.9/2.9/13.3/1.6    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>95/4.1/2.5/16.5/1.0   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>170/9.3/9.4/11.4/1.4   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>163/6.0/8.2/16.1/0.7   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>95/3.6/2.3/15.7/1.6   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>102/2.7/5.0/11.7/1.0  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>123/5.0/2.5/20.1/1.3   |
| 昼食  | ロールキャベツ〜トマトソース〜<br>大豆五目煮<br>チンゲン菜のナムル               | さわら西京焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>さつま揚といんげんのピーナツ和え           | コンソメライス<br>ミラノ風チキンカツ<br>カリフラワーフレンチサラダ<br>ココアワッフル  | ニシンごま味噌煮<br>かき揚げ<br>なます   | ふわたま麻婆茄子丼<br>ポテトサラダ<br>フルーツ (ネーブル)   | さば生姜醤油焼き<br>野菜入り炒り玉子<br>鶏レバーオイスター炒め  | 肉団子和風うま煮<br>なす生姜風味煮<br>うの花サラダ                       |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>135/7.5/4.1/18.4/1.6   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>187/15.9/7.3/14.8/1.6 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>268/10.5/12.3/29.3/2.7   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>231/8.3/12.0/19.6/1.4  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>205/4.2/12.7/18.9/1.2   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>232/14.7/16.4/5.7/1.3   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>238/7.9/13.9/19.4/1.9  |
| 夕食  | サバ土佐煮<br>竹輪磯辺天<br>ふきの酢みそ和え                          | 豚丼<br>マカロニサラダ<br>フルーツ (パイナップル)                     | アジみりん焼き<br>かぼちゃの煮物<br>チンゲン菜のカニカマ和え  | 【釜飯メニュー】<br>峠の釜めし<br>オクラとひじきの和え物<br>フルーツ (あんず)       | イワシ煮付け梅醤油<br>卵の花炒り煮<br>ごぼうサラダ  | とんかつ<br>ひじき蓮根<br>ゆず風味きのこ白和え  | さわら味噌煮<br>ほうれん草ツナ煮<br>キャベツサラダサウザン風                  |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>263/11.1/15.3/18.4/1.3 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>330/7.4/22.7/22.7/2.1 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>140/13.9/3.2/14.1/1.0  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>134/9.2/4.0/15.7/1.5   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>197/9.5/10.9/14.5/1.4   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>260/8.6/14.7/22.7/1.9   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>147/10.5/6.6/10.8/1.3  |
|     | 2月16日   | 2月17日  | 2月18日   | 2月19日   | 2月20日  | 2月21日  | 2月22日   |
| 朝食  | 青のり天<br>里芋の鶏そぼろあんかけ<br>カリフラワーおかか和え                  | いわし入りハンバーグ<br>野菜の卵和え<br>青菜と昆布の煮浸し                  | ソーセージステーキ<br>さつま芋のいとこ煮<br>ゆずなめこ春雨   | シューマイ<br>大根サラダ<br>白福豆   | 枝豆人参白生姜揚げ<br>なます<br>チンゲン菜のピーナツ和え  | 【パンメニュー】<br>サンドイッチ<br>スクランブルエッグ<br>プリン   | 焼はんぺん<br>ひじき煮<br>うぐいす豆                              |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>129/6.3/4.7/15.8/1.5   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>97/5.7/3.5/10.8/1.0   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>152/4.9/5.3/20.5/1.3   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>138/5.2/5.2/17.9/0.7   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>74/3.1/2.0/10.7/1.4   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>147/8.0/6.1/15.5/1.5  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>124/4.8/3.5/19.6/1.1   |
| 昼食  | ぶり照り揚げ<br>大豆トマト煮<br>筍の金平                            | 鶏肉のみそ焼き<br>かにかま磯辺天<br>オクラの長芋和え                     | さば煮付<br>高野豆腐煮<br>菜の花ちらし   | 北海道チーズコロッケ<br>がんも煮<br>ふきの酢みそ和え  | ミニ十五穀米<br>とろろ昆布そば<br>キャベツとかにかまの煮物<br>フルーツ (パイナップル)   | 椎茸の炊き込みご飯<br>たまねぎと豚肉の甘辛煮<br>春菊の中華和え  | ネギトロ丼<br>卵の花<br>水ようかん                               |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>254/12.6/14.9/17.6/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>194/10.9/9.4/15.1/1.2 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>193/11.4/12.6/9.9/1.7  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>311/8.8/17.9/28.4/2.3  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>249/8.6/3.0/48.1/2.4  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>205/7.7/12.6/15.3/2.0   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>208/10.0/13.3/12.7/1.6 |
| 夕食  | ボークカレー<br>エビ入りビーフン<br>マンゴー杏仁                        | 黄金カレイ煮付け<br>かぼちゃサラダ<br>切干大根としば漬和え                  | 鶏そぼろ丼<br>いんげんと木耳の炒め煮<br>フルーツ (りんご)  | 【松花堂弁当】<br>ちらし寿司<br>野菜の肉巻きフライ<br>和風惣菜盛り<br>つくね大葉巻  | チキンのBBQソース<br>なすのおかかまぶし<br>小松菜のお浸し   | スケツウダラ生姜煮<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>レンコンマリネ  | ピーマンの肉詰め<br>高野の含め煮<br>チンゲン菜の彩り生姜和え                  |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>215/3.7/9.6/28.5/2.5   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>140/9.6/5.3/14.0/1.0  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>140/5.3/5.1/16.9/1.1   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>489/22.9/22.4/48.6/4.6   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>135/9.7/6.7/8.3/0.9   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>140/9.4/3.1/18.6/1.3  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>163/9.7/7.4/16.0/1.7   |

※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。