

献立表



	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (土)	2/22 (日)
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉大根) 揚げ茄子の煮びたし 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(厚揚げ・ナメコ) 五目金平 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) さつま芋の煮物 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜・舞茸) 卵の花炒り煮 牛乳 玉子風味ソース	米飯 味噌汁(厚揚げ・貝割れ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋・ネギ) ひじき煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 筑前煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 【寒天の日】 味噌汁(切麩・貝割れ) 魚の磯部マヨ焼き ほうれん草のひき肉炒め 手作り 手作り黒蜜寒天	米飯 味噌汁(ほうれん草・エノキ) メンチカツ 角麩の煮物 黄桃缶	米飯ハーフ 【麺の日】 卵とじうどん 焼売  みかん	米飯 オニオンスープ 豆腐ハンバーグデミソース きのこソテー 花野菜サラダ	米飯 味噌汁(玉ねぎ・ワカメ) 魚の中華餡かけ 青菜炒め バナナムース	米飯 清汁(花麩・三つ葉) 手作りだし巻き玉子 大根の煮物 手作り南瓜ババロア	カツカレー 【カツカレーの日】 ロースかつ ヨーグルト 
夕	米飯 味噌汁(南瓜・ネギ) 豆腐ステーキ きのこ餡 冬瓜の煮物 とろろの山葵醤油和え	米飯 清汁(豆腐・三つ葉) 赤魚の塩麩焼き 南瓜の煮物 小松菜のピーナッツ和え	米飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の煮物 手作りなめたけ	米飯 味噌汁(白菜・エノキ) 豚肉と春雨の炒め物 根菜の煮物 イチゴムース	米飯 コンソメスープ 鶏肉のカレームニエル キャベツとウインナーの炒め物 豆サラダ	米飯 味噌汁(小松菜・ブナピー) 豆腐とすり身のふわふわ揚げ 筍と鶏肉の煮物 白菜サラダ	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 味噌おでん 蕪の白煮 春菊のポン酢和え
おやつ	ぼたぼた焼き	今川焼	スーパーカップ	バナナカステラ	蒸し饅頭	牛乳ドーナツ	小麦饅頭

〈寒天の効果〉寒天は海藻からできているため食物繊維が豊富で便秘改善。低カロリー・低脂肪なためダイエットサポートにも◎水溶性食物繊維により食後の血糖値の上昇を抑える働きもあります。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

