

# 週間献立表

( 桜俊館(寮) )

2月1日 (日)

2月2日 (月)

2月3日 (火)

2月4日 (水)

2月5日 (木)

2月6日 (金)

2月7日 (土)

朝食  
ごはん  
ふりかけ  
みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ)  
たっぷり野菜のちぎり揚げ(焼き)  
うずら卵ウインナー串  
キャベツ

ごはん  
ふりかけ  
みそ汁(なす・人参・ねぎ)  
子持ちししゃも  
男爵コロッケ(牛肉)  
スパゲティサラダ(手作り)  
キャベツ

ごはん  
味付けのり  
すまし汁(ほうれん草・かまぼこ)  
男爵コロッケ(牛肉)  
焼きビーフン  
キャベツ

ごはん  
ふりかけ  
みそ汁(おつゆ麩・わかめ)  
ハムステーキ  
ひじきの煮物  
キャベツ

ごはん  
味付けのり  
すまし汁(豆腐・わかめ)  
昔ながらのコロッケ  
彩り野菜と油揚げのおひたし  
キャベツ

ごはん  
ふりかけ  
みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ)  
ミートボール  
ポテトサラダ(手作り)  
キャベツ

ごはん  
ふりかけ  
みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ)  
赤魚のみりん焼き  
切干大根煮(手作り)  
キャベツ

昼食  
チキンかつ丼

ごはん  
サーモンフライ  
玉子焼き(手作り)  
ごぼうサラダ  
ワインナー

ごはん  
ハンバーグ  
ナポリタン  
チキントマトオムレツ  
プロッコリーおかかベーコン

ごはん  
唐揚げ  
パスタ  
ポテトサラダ  
プロッコリーの胡麻和え

ごはん  
焼肉風炒め  
玉子焼き(手作り)  
赤ワインナー  
マカロニサラダ

ごはん  
鶏肉のハラミ巻  
エビかつ  
青菜のおひたし  
ごぼうサラダ

麻婆豆腐丼

夕食  
ごはん  
かきたま汁  
魚の西京味噌焼き  
肉じゃが  
野菜サラダ

ごはん  
わかめスープ  
鶏のチーズタッカルビ  
ミニお好み焼き  
野菜サラダ

ごはん  
野菜たっぷりチャンポン  
揚げ餃子  
野菜サラダ

ごはん  
野菜スープ  
豚肉のがーりックオニオソース  
季節の野菜のペペロンチーノ風炒め  
野菜サラダ

ごはん  
わかめスープ  
鶏むね肉サクサク揚げ  
ミートスパ  
野菜サラダ

ごはん  
具沢山汁  
魚の磯辺フライ  
豚肉のオイスターソース炒め  
野菜サラダ

ごはん  
野菜スープ  
とり天  
マカロニ入トマト煮  
野菜サラダ

栄養価  
I群 - 2423 kcal  
蛋白質 81 g  
脂質 52.5 g  
炭水化物 407.8 g  
食物繊維 12.9 g  
塩分 8.6 g

I群 - 2489 kcal  
蛋白質 71.1 g  
脂質 73.5 g  
炭水化物 389.5 g  
食物繊維 9.4 g  
塩分 9.4 g

I群 - 2629 kcal  
蛋白質 73.3 g  
脂質 58.5 g  
炭水化物 457.3 g  
食物繊維 17.5 g  
塩分 10.8 g

I群 - 2435 kcal  
蛋白質 77.9 g  
脂質 70.2 g  
炭水化物 377.1 g  
食物繊維 9.9 g  
塩分 9.8 g

I群 - 2374 kcal  
蛋白質 70.1 g  
脂質 60.5 g  
炭水化物 391.4 g  
食物繊維 9.2 g  
塩分 9.2 g

I群 - 2427 kcal  
蛋白質 70.4 g  
脂質 69.1 g  
炭水化物 376.4 g  
食物繊維 9.7 g  
塩分 9.2 g

I群 - 2416 kcal  
蛋白質 75.7 g  
脂質 61.9 g  
炭水化物 393 g  
食物繊維 11.6 g  
塩分 8.5 g

メモ