

週間献立表

(桜俊館(寮))

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	ごはん 味付けのり みそ汁(玉ねぎ・もやし・刻み揚げ) メンチカツ きんぴら(手作り) キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・巻麩) さばカレー煮 ハムエッグフライ キャベツ	ごはん ふりかけ すまし汁(豆腐・わかめ) 五目厚焼き玉子 春雨サラダ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(大根・人参・刻み揚げ) 焼売 スパゲティサラダ(手作り) キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(なす・人参・ねぎ) さばの塩焼き 豆腐のふわふわ揚げ キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(小松菜・人参) レンコン肉詰フライ ナポリタン キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・もやし・刻み揚げ) アジフライ 春雨サラダ キャベツ
昼食	鶏チーズ卵丼	ごはん 若鶏の梅しそ竜田揚げ 焼ビーフン ほうれん草とコーンの炒め ポテトサラダ	ごはん 豚肉の生姜焼 玉子焼き(手作り) 春雨サラダ	豚すき焼き丼	ごはん チーズINメンチカツ うすら卵ウインナー串フライ がんも煮 ポテトサラダ	ごはん サバの磯辺フライ 焼売 にんじんとハムの和風ごま炒め たまごサラダ	ロコモコ丼(温泉卵のせ)
夕食	ごはん 豚汁 チキンステーキ〜ガ〜リックソース〜 カレージャーマンポテト 野菜サラダ	ごはん わかめスープ 煮込みハンバーグ〜デミソース〜 ナポリタン 野菜サラダ	ごはん 豚汁 油淋鶏 クリームシチュー(小鉢) 野菜サラダ	ごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト 野菜サラダ	ごはん 洋風トマトチーズ煮込みうどん チーズはんぺん&ポテトフライ 野菜サラダ	ごはん わかめスープ チキンカツ(手作り) エビマヨ 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ フライ盛り合わせプレート 野菜サラダ
栄養価	I栄養 - 2572 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 77.2 g 炭水化物 392.7 g 食物繊維 12.1 g 塩分 9.2 g	I栄養 - 2539 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 68.5 g 炭水化物 414 g 食物繊維 15.8 g 塩分 10 g	I栄養 - 2467 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 69.4 g 炭水化物 378.8 g 食物繊維 9.4 g 塩分 11.7 g	I栄養 - 2480 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 62.9 g 炭水化物 407.9 g 食物繊維 9.7 g 塩分 9.2 g	I栄養 - 3100 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 109 g 炭水化物 452.1 g 食物繊維 12.9 g 塩分 12.4 g	I栄養 - 2552 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 85.3 g 炭水化物 381.2 g 食物繊維 8.9 g 塩分 9.4 g	I栄養 - 2607 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 62.5 g 炭水化物 434.1 g 食物繊維 11.5 g 塩分 9.5 g

メモ