

週間献立表

(1月30日～2月5日)



	30日(日) リクエスト	31日(月) リクエスト	2月1日(火)	2日(水)	3日(木) 節分	4日(金) 郷土料理	5日(土)
朝食	◇オープンサンド 盛り合わせ ◇甘酒入り野菜スープ ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇赤魚の野菜あん ◇花野菜のマリネ ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇白菜の煮浸し ◇もやしとパプリカの レモン和え ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇野菜生活	◇はんぺんと 玉葱の玉子とじ ◇荳若布の煮物 ◇コールスローサラダ ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇里芋とほうれん草の 豆乳スープ ◇ヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇三点盛り ◇キャベツのそぼろ煮 ◇人参のフレンチ和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇鱈の西京焼き ◇和風煮浸し ◇若布納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	399kcal 塩分 2.3g	407kcal 塩分 2.3g	403kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.4g
昼食	◇オムライス ↑リクエスト ◇スープ ◇ひよこ豆と 昆布のチーズ風味 ◇ピクルス ◇ジュース	◇豚大根 ◇南瓜と穴子の天麩羅 ↑リクエスト ◇キャベツの 柚子ゴマ和え ◇吸い物 ◇ご飯 ↓リクエスト ◇マロンプリン	◇鱈の西京焼き ◇湯葉と根菜の含め煮 ◇薩摩芋と くるみのサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇菓子	◇茸カレー ◇スープ ◇海老とブロッコリーの サラダ ◇焼き林檎 ◇コーヒー or 紅茶	◇太巻き盛り合わせ ◇吸い物 ◇鯛のフライ ◇菜の花とささ身の 辛子和え ◇節分豆	福岡県の郷土料理 ◇かしわ飯 ◇がめ煮 ◇若布の酢の物 ◇鶏スープ ◇菓子	◇つくねの信田巻き ◇大根と薩摩揚げの 柚子風味 ◇豆乳胡麻ダレ豆腐 ◇芋々汁 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツゼリー
650Kcal	653kcal 塩分 2.4g	647kcal 塩分 2.4g	654kcal 塩分 2.4g	655kcal 塩分 2.4g	651kcal 塩分 2.4g	648kcal 塩分 2.4g	650kcal 塩分 2.3g
夕食	◇鯖の生姜煮 ◇なめこ豆腐 ◇蕪の明太マヨ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇帆立と海老の 黒酢炒め ◇ロースハム入り 玉子焼き ◇若布と 胡瓜の中華和え ◇スープ ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鶏照り丼 ◇根菜汁 ◇豆腐と海藻のサラダ ◇フルーツ	◇鰯の塩茸蒸し ◇長芋のカニあん ◇蕪と人参の りんご酢和え ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇豚肉と 玉葱の甘辛炒め ◇京がんもの さっぱりおろし添え ◇マカロニサラダ ◇味噌汁 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇サーモングリル ◇じゃが芋の クリームコーン煮 ◇スープ ◇レタスと トマトのサラダ ◇ご飯 ◇フルーツ	◇カニつみれと 野菜の炊き合わせ ◇茶碗蒸し ◇もずくと もやしの酢の物 ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ
550Kcal	552kcal 塩分 2.4g	554kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.4g	550kcal 塩分 2.2g	553kcal 塩分 2.3g	552kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.3g

◎食中毒予防の為、料理・デザートのお持ち帰りには、十分注意して下さい。★の料理(生物です)はお持ち帰りする事はご遠慮下さい。

◎一日あたり1,600Kcal 塩分7gを目安に調理しております。但し、主食はお茶碗に軽く一杯です。

◎テーブル調味料・漬物・ドレッシングは塩分表示に含まれておりません。塩、醤油は控えてください。材料の仕入れ等で内容が変わる場合があります、ご了承ください。

◎メニューに応じて、認知症予防に効果のある「えごま油」、「ココナッツオイル」、「リセッタ」を使用しております。◎青字は発酵食品です。

