

# サ、ビィラありあけ 週間献立 夏

2022年 2月

[常食]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) 大葉入り豆腐団子 オクラの長芋和え	ご飯 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 8種素材の彩ごまサラダ 塩焼き	ご飯 味噌汁 彩野菜白揚げ 春雨の中華和え	ご飯 味噌汁(ほうれん草) 筍の金平 納豆	ご飯 味噌汁(根菜) ビーンと野菜の炒め煮風 スナッフエンドウのカニカマ和え	ご飯 味噌汁 ポイルウインナー 大根葉揚げ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ふきの煮物
	エネルギー : 375 kcal 食塩相当量 : 2.2 g	エネルギー : 386 kcal 食塩相当量 : 2.2 g	エネルギー : 341 kcal 食塩相当量 : 2.2 g	エネルギー : 396 kcal 食塩相当量 : 1.6 g	エネルギー : 330 kcal 食塩相当量 : 2.2 g	エネルギー : 376 kcal 食塩相当量 : 2.3 g	エネルギー : 367 kcal 食塩相当量 : 2.3 g
昼食	団子汁 ごま豆腐 ひじきの煮物 コーヒーゼリー	十五穀米 メバルの煮物 白菜の煮びたし 味噌汁	ご飯 ニシンの照り煮 野菜入り炒り卵 味噌汁	しらす菜飯 メンチカツ 茄子の生姜風味 味噌汁	ポークカレー インゲンの錦糸和え スープ 果物	ご飯 さわら白だし焼き 筍の葱味噌煮 すまし汁	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め スパゲッティサラダ 味噌汁
	エネルギー : 177 kcal 食塩相当量 : 1.2 g	エネルギー : 388 kcal 食塩相当量 : 2.3 g	エネルギー : 453 kcal 食塩相当量 : 2.4 g	エネルギー : 526 kcal 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 157 kcal 食塩相当量 : 17.1 g	エネルギー : 383 kcal 食塩相当量 : 1.6 g	エネルギー : 530 kcal 食塩相当量 : 2.8 g
夕食	ご飯 カレイのミートソース焼き 菜の花の胡麻よごし ポテトウインナー スープ(ほうれん草 ベーコン)	ご飯 チキンソテー なます かぼちゃサラダ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 ポークソテー(味噌) がんも煮 おくらとひじきの和え物 中華スープ	もち麦ご飯 太刀魚の香味焼き もずく酢 鶏レバー煮 かきたま汁	ご飯 肉豆腐 刺身 あげ茄子の生姜醤油あんかけ すまし汁(巻き麩)	ご飯 ゴロゴロ野菜の洋風煮 枝豆とコーンの洋風煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 山芋のだし煮 チンゲン菜のカニカマ和え スープ
	エネルギー : 483 kcal 食塩相当量 : 2.6 g	エネルギー : 510 kcal 食塩相当量 : 2.2 g	エネルギー : 442 kcal 食塩相当量 : 2.7 g	エネルギー : 616 kcal 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 556 kcal 食塩相当量 : 2.6 g	エネルギー : 489 kcal 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 432 kcal 食塩相当量 : 1.3 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 1035 kcal 食塩相当量 : 6.0 g	<一日合計> エネルギー : 1284 kcal 食塩相当量 : 6.7 g	<一日合計> エネルギー : 1236 kcal 食塩相当量 : 7.3 g	<一日合計> エネルギー : 1538 kcal 食塩相当量 : 8.6 g	<一日合計> エネルギー : 1043 kcal 食塩相当量 : 21.9 g	<一日合計> エネルギー : 1248 kcal 食塩相当量 : 7.1 g	<一日合計> エネルギー : 1329 kcal 食塩相当量 : 6.4 g

\*都合により献立を変更することがあります。