

献立表 エコノミー

現場：もぐもぐ
期間：2023/2/1~2023/2/28

	日	月	火	水	木	金	土		
朝食				北海道ミルク スパサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 453kcal 食塩 1.3g	黒糖食パン 目玉焼き ミカン缶 牛乳 1kcal - 422kcal 食塩 1.2g	小山パン パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 416kcal 食塩 1.5g	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 481kcal 食塩 2.1g		
昼食				オムレツデミソース☆ ちくわの磯部焼き えんどうの炒め物☆ 漬物 コンソメスープ 1kcal - 330kcal 食塩 4.9g	赤魚の煮付☆ 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付▲●☆ 麩のだし煮☆ 味噌汁 1kcal - 227kcal 食塩 3.7g	ポトフ☆ きのこ玉子焼☆ ナポリタン 漬物 1kcal - 309kcal 食塩 3.1g	豚丼☆ しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁 1kcal - 361kcal 食塩 4.4g		
夕食				酢豚☆ がんも煮▲☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 中華スープ 1kcal - 359kcal 食塩 3.8g	中華丼☆ 茄子の煮浸し もやしの塩炒め☆ 漬物 中華スープ 1kcal - 263kcal 食塩 4.2g	鶏の唐揚げおろしソース 大豆煮☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁 1kcal - 480kcal 食塩 5.2g	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ ヒジキ煮●▲☆ ピーマンの金平☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 344kcal 食塩 4.2g		
朝食	5	6	7	8	9	10	11		
朝食	ミニ抹茶ツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 409kcal 食塩 1.4g	ベジロール(人参) スパサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 380kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 419kcal 食塩 0.9g	NEGロール 目玉焼き 黄桃缶 牛乳 1kcal - 396kcal 食塩 1g	カスタードロール ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 425kcal 食塩 1g	レーズンラウンド パンキンサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 384kcal 食塩 1.1g	北海道ミルク スパサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 454kcal 食塩 1.3g		
昼食	コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ オムレツ☆ マカロニとツナのカレー 味噌汁 1kcal - 343kcal 食塩 2.9g	シーフードカレー 肉団子 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 1kcal - 267kcal 食塩 3.3g	白身魚の野菜あん☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 293kcal 食塩 3.8g	【ご当地食】 うどん入り肉吸い たこ焼き しるなのお浸し 1kcal - 318kcal 食塩 4.1g	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 370kcal 食塩 3.5g	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁 1kcal - 244kcal 食塩 3g	つくね塩ちゃんこ☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 341kcal 食塩 4.2g		
夕食	カレイの煮付☆ 付け合せ(しめじ) カリフラワーの煮付☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁 1kcal - 169kcal 食塩 3.6g	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 切干大根の煮付▲☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 コンソメスープ 1kcal - 282kcal 食塩 3.7g	鶏肉焼肉たれ焼き☆ がんも煮▲☆ からし菜の炒め物●▲☆ 味噌汁 1kcal - 327kcal 食塩 4.7g	海鮮の和風煮込み☆ しゅうまい 南瓜の煮物☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 247kcal 食塩 4g	豚の生姜焼き☆ きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁 1kcal - 299kcal 食塩 3.5g	親子丼 花型豆腐の煮付▲●☆ カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 303kcal 食塩 4.2g	鯖の照焼◇☆ 付け合せ(赤飯) 大豆煮☆ オムレツ☆ ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁 1kcal - 274kcal 食塩 3.6g		
朝食	12	13	14	15	16	17	18		
朝食	小山パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 407kcal 食塩 1.6g	ミニ黒糖ツイスト マカロニサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 421kcal 食塩 1.6g	食パン パンキンサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 404kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 409kcal 食塩 1g	シュガーバターコッペ スパサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 488kcal 食塩 2.1g	ミニストロベリーツイスト 目玉焼き フルーツミックス 牛乳 1kcal - 415kcal 食塩 1.1g	ベジロール(人参) パンキンサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 371kcal 食塩 1.1g		
昼食	かに玉あんかけ 南瓜の煮物☆ 枝豆のふんわり天●▲☆ 中華スープ 1kcal - 320kcal 食塩 4g	きつねそば 金平ごぼう☆ 胡瓜のなめたけ和え 1kcal - 338kcal 食塩 4g	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲☆ からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 222kcal 食塩 4g	おろしかつ きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁 1kcal - 318kcal 食塩 3.4g	中華丼☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 251kcal 食塩 5.3g	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁 1kcal - 244kcal 食塩 3.3g	ロールキャベツトマトソース マカロニとツナのカレー 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 コンソメスープ 1kcal - 159kcal 食塩 2.9g		
夕食	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) ちくわの磯部焼き 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁 1kcal - 347kcal 食塩 3.8g	豚バラ大根 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 499kcal 食塩 5.2g	シーフードクリームシチュー ナポリタン えんどうの炒め物☆ 1kcal - 297kcal 食塩 3.6g	鶏入り筑前煮 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 347kcal 食塩 3.9g	和風豆腐ステーキ▲☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁 1kcal - 295kcal 食塩 4g	白身魚のチリソース 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 中華スープ 1kcal - 236kcal 食塩 3.4g	肉じゃが●☆ オムレツ☆ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 1kcal - 323kcal 食塩 3.7g		
朝食	19	20	21	22	23	24	25		
朝食	ショコラロール スパサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 445kcal 食塩 1.2g	レーズンドッグ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 410kcal 食塩 1.2g	北海道ミルク マカロニサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 446kcal 食塩 1.3g	黒糖食パン パンキンサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 426kcal 食塩 1.4g	小山パン スパサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 425kcal 食塩 1.8g	シュガーバターコッペ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳 1kcal - 475kcal 食塩 1.6g	ミニ抹茶ツイスト マカロニサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 421kcal 食塩 1.6g		
昼食	えびかつ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 味噌汁 1kcal - 359kcal 食塩 4.6g	【薬膳食】 菜飯ごはん 冬野菜のクラムチャウダー 蒸し野菜の黒ごまソース りんご 1kcal - 144kcal 食塩 2.1g	酢豚☆ がんも煮▲☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 中華スープ 1kcal - 364kcal 食塩 4g	醤油ラーメン☆ 肉団子 キャベツの塩昆布炒め 1kcal - 299kcal 食塩 5.3g	鶏肉焼肉たれ焼き☆ カリフラワーの煮付☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 259kcal 食塩 4.4g	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ 味噌汁 1kcal - 406kcal 食塩 3.6g	鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ(筍煮) 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 309kcal 食塩 4.5g		
夕食	つくね大葉巻 ヒジキ煮●▲☆ 枝豆のふんわり天●▲☆ 味噌汁 1kcal - 314kcal 食塩 4.4g	カレイの煮付☆ 付け合せ(うぐいす豆) しゅうまい からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 237kcal 食塩 3.7g	オムレツデミソース☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ えんどうの炒め物☆ コンソメスープ 1kcal - 326kcal 食塩 4.1g	白身魚の野菜あん☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 296kcal 食塩 3.8g	コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ 貝柱の旨煮☆ 冬瓜の煮付 味噌汁 1kcal - 307kcal 食塩 3.1g	豚丼☆ しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物◇ 漬物 味噌汁 1kcal - 366kcal 食塩 4.6g	ポトフ☆ オムレツ☆ ブロッコリーの炒め物☆ 1kcal - 237kcal 食塩 2.6g		
朝食	26	27	28	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◇DHA・EPA◇ 効能・・・認知機能低下の改善 高血圧、動脈硬化、脳卒中などの 予防と改善 多く含む食材 (鯖・サンマ・鮭・ツナ など)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>▲カルシウム▲ 効能・・・骨や歯の材料となる 筋肉を動かす イライラやストレスを静める 多く含む食材 (牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の花 切干大根・ひじき・豆腐 など)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>●鉄● 効能・・・脳への酸素の運搬により、 思考力・記憶力低下を防ぐ 貧血を防ぐ 多く含む食材 (牛肉・まぐろ・小松菜・枝豆 ひじき・厚揚げ・ほうれん草 など)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>☆ビタミンB群☆ 効能・・・糖質をエネルギーに変換する (B1) 記憶力が向上 (B6・B12) タンパク質の合成に関わる (B12) 多く含む食材 (豚肉・大豆・豆腐・枝豆・緑黄色野菜)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;"> <p>◇・・・DHA・EPA ▲・・・カルシウム ●・・・鉄 ☆・・・ビタミンB群</p> <p>↑↑↑ 献立表に印が付いた</p> </div>			ベジロール(人参) ポテトサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 361kcal 食塩 1.2g	クリームエスカルゴ スパサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 428kcal 食塩 1.2g	NEGロール パンキンサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 400kcal 食塩 1.2g
昼食	鶏の唐揚げおろしソース 南瓜の煮物☆ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 1kcal - 467kcal 食塩 5.3g	すき焼風煮▲●☆ ヒジキ煮●▲☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 味噌汁 1kcal - 326kcal 食塩 4.2g	海鮮の和風煮込み☆ しゅうまい からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 222kcal 食塩 4g						
夕食	けんちんそば☆ 肉団子 菜の花の和え物▲●☆ 1kcal - 357kcal 食塩 4.3g	赤魚の煮付☆ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 268kcal 食塩 5.2g	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 切干大根の煮付▲☆ コンソメスープ 1kcal - 326kcal 食塩 3.6g						

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。