

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

お知らせ

・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。

・国産米を使用しております。ご飯は、150g入っています。

・牛乳・おやつ栄養価は含まれていません。(牛乳200ml: エネルギー 122 kcal / 蛋白 6.6g)

令和8年		朝食	昼食	夕食
2/23	月	御飯 竹輪の味噌炒め 肉じゃが 味噌汁	御飯 カレイの味噌焼 付)華詞 炊き合わせ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 お好み焼き風天 付)キャベツ インゲン黒胡麻サラダ 青菜細切り高野煮浸し
		塩分 1.5g エネルギー たんぱく 469kcal 14g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 505kcal 21g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 585kcal 20g
2/24	火	御飯 牛蒡と牛肉の中華炒め 大根と鶏のオイスターソース煮 味噌汁	御飯 揚げ鶏の味噌おろしだしかけ 付)フロッコリー 青菜の洋風白和え 味噌汁 バナナ	御飯 タラのバジルオイル焼 付)レモン バンバンジーサラダ 南瓜のいご煮
		塩分 2.3g エネルギー たんぱく 495kcal 20g	塩分 2.9g エネルギー たんぱく 649kcal 24g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 514kcal 14g
2/25	水	御飯 昆布煮 玉葱とミンチの甘酢炒め コンソメスープ	御飯 アジの辛子ネーす焼 付)いんげん 五目煮 味噌汁 みかん缶	御飯 酢豚 マカロニサラダ 青菜とさつま揚げの煮浸し
		塩分 1.3g エネルギー たんぱく 427kcal 13g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 554kcal 25g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 573kcal 21g
2/26	木	御飯 春雨の中華炒め 三種の根菜つみれ 味噌汁	御飯 茄子の肉詰め天 付)かいわれ さつま芋とひじきのサラダ 味噌汁 パン缶	御飯 サワラのタンドリー風焼 付)フロッコリー 青菜のピーナツ炒め おから煮
		塩分 2.0g エネルギー たんぱく 469kcal 17g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 583kcal 16g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 527kcal 23g
2/27	金	御飯 インゲン、糸コン煮 大根がんも煮 味噌汁	御飯 煮サバ 付)華詞 ジャーマンポテト 味噌汁 オレンジ	御飯 ハンバーグ 付)シャトー人參 野菜豆腐煮 牛蒡サラダ
		塩分 1.6g エネルギー たんぱく 373kcal 10g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 558kcal 20g	塩分 2.6g エネルギー たんぱく 641kcal 32g
2/28	土	御飯 山くらげ金平風 もやしのカレー炒め 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼 付)フロッコリー じゃが芋絹さや揚げ煮 味噌汁 黄桃缶	御飯 揚げカレイの中華あんかけ 酢の物(胡瓜、竹輪) ツナサラダ
		塩分 1.5g エネルギー たんぱく 455kcal 13g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 592kcal 26g	塩分 2.6g エネルギー たんぱく 503kcal 16g
3/1	日	御飯 青菜の海老炒め 筑前煮 味噌汁	御飯 赤魚の天ぷらおろしだしかけ 付)花魁 若布の卵とじ 味噌汁 フルーツミックス缶	御飯 鶏団子煮 付)人參 ポテトサラダ 野菜のオイスター炒め
		塩分 1.8g エネルギー たんぱく 468kcal 13g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 556kcal 20g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 626kcal 22g

★2/26(木)のおやつは、誕生会ケーキです!