

2019年2月 夕食メニュー

月		火		水		木		金	
								1	
								厚揚げと魚介のオイスター炒め キャベツの干し海老和え 肉団子の生姜あんかけ わかめのきのこ和え	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
								613kcal	13.1g
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分
								11.3g	2.5g
4		5		6		7		8	
さばの塩焼き かぼちゃのあんかけ まいたけのコーン炒め ぬた和え		肉団子の黒酢あん 細切り昆布の炒め物 春雨の海藻サラダ ブロッコリーの辛子和え		かやくごはん 巾着の煮物 かき揚げ 豚そぼろ炒め いんげんの生姜和え		オムレツの海老あんかけ 切干大根と人参の煮物 揚げ焼売 もやしのナムル		豆腐ハンバーグ 野菜炒め ポテトサラダ 大根とわかめの和え物	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
596kcal	15.3g	597kcal	16.2g	685kcal	12.3g	587kcal	11.4g	587kcal	10.6g
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分
21.1g	2.6g	15.1g	2.4g	18.6g	2.4g	11.5g	2.7g	12.9g	3.1g
11		12		13		14		15	
食事サービス お休み		カニ玉 大豆と昆布の旨煮 野菜炒め ほうれん草のおかか和え		豚肉の生姜炒め ひじきと油揚げの煮物 スパゲティサラダ 山菜和え		天ぷらの盛り合わせ 人参の卵ソテー じゃが煮 キャベツのわさびマヨ和え		豚肉の柳川風 オムレツ 焼そば カリフラワーのナムル	
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
		614kcal	10.6g	583kcal	13.6g	605kcal	8.6g	601kcal	15.8g
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分
		7.7g	2.6g	17.5g	2.2g	23.3g	1.8g	13.6g	3.2g
18		19		20		21		22	
チキンカツ ふわふわ豆腐の青しそだれ れんこんのカレー風味炒め さつま芋サラダ		豚肉のしぐれ煮 さつま揚げの生姜焼き 炒り豆腐風 玉ねぎのマリネ		あじの南蛮漬け 切干大根煮 焼売 大根の甘酢和え		若鶏のピカタ ほうれん草のツナ煮 野菜ソテー いんげんの塩昆布和え		さばの味噌焼き じゃがいものオイスター炒め 青菜のおひたし コールスローサラダ	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
607kcal	10.4g	573kcal	15.8g	570kcal	12.4g	579kcal	16.3g	605kcal	15.8g
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分
21.6g	3.6g	16.6g	1.6g	10.5g	2.3g	15.9g	2.5g	21.5g	2.5g
25		26		27		28			
メンチカツ ひじき煮 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え		鮭フライ 厚揚げと野菜の煮物 卵サラダ いんげんのわさび醤油和え		豚肉の生姜焼き ほうれん草の煮浸し ミニコロッケ 大根とわかめの酢の物		白身魚の甘酢あん 肉団子 昆布の和風煮 キャベツのカニカマ和え			
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
608kcal	16.2g	608kcal	16.2g	607kcal	15.5g	586kcal	16.1g		
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分
18.6g	2.6g	18.6g	2.6g	21.8g	2.1g	12.3g	2.5g		

ぴあらいぶ仙台

仙台市若林区日辺字畑田178

TEL 022-289-1020

FAX 022-289-2468

