



# 予定献立表



	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ご飯 オムレツ 小松菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	チョコパン にしんの梅煮 大根の和風和え みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳 (パン禁:のり佃煮)	ご飯 がんもの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・小松菜) カルシウム牛乳	ご飯 ちくわの含め煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草とかにかまの和え物 しそ昆布 みそ汁(うずまき麩・長葱) カルシウム牛乳	ご飯 だし巻卵 オクラのおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ワカメ) カルシウム牛乳
	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	ご飯 あじの和風ムニエル キャベツサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(畠菜・油揚げ)	ひじきちらし寿司 なすの肉味噌かけ 菜の花のお浸し 節分豆 いわしのつみれ汁	ご飯 メバルの煮付け ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	ご飯 かつとじ プロッコリーとほたての和え物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 あじの南蛮漬け 白菜と畠菜のお浸し ゼリー みそ汁(大根・貝割)
	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	ココアムース	黒糖饅頭	梨ゼリー
	ご飯 しいらのバジル焼き かぶのコンソメ煮 プロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイン)	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 青梗菜の炒め煮 きやらぶき フルーツ缶(みかん)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 白菜のミルク煮 人参サラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さわらの山椒焼き 鶏肉と大根の炒め煮 香の物(しば漬け) フルーツ缶(オレンジ)	ご飯 ますのバター醤油焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉とかぶのみそ鍋風 さつま揚げといんげんの炒め物 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1531kcal
	タンパク質 69.5 g	タンパク質 67.6 g	タンパク質 59.3 g	タンパク質 63.8 g	タンパク質 63.2 g	タンパク質 63.6 g	タンパク質 65.3 g
栄養価	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 8.3 g	食塩相当量 6.8 g	食塩相当量 7.4 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表



	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜のごま和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの炒め煮 たいみそ みそ汁(里芋・ワカメ) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) ワインナーソー 白菜のゆず醤油和え みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツの磯和え うめびしお みそ汁(小松菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	ご飯 がんもの含め煮 なすのポン酢和え ふりかけ(たまご) みそ汁(しろな・長葱) カルシウム牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え しそ昆布 みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳
	ご飯 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) みそ汁(青梗菜・玉葱)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き プロッコリーとハムのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(ほうれん草・えのき)	ご飯 マトウダイの梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶(パイン) コンソメスープ(玉葱・かぶ葉)	ご飯 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・しめじ)	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(青梗菜・えのき)	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ カリフラワーサラダ デザート コンソメスープ(ワカメ・マッシュルーム)
	おやつ シュークリーム	ゼリー	チョコ菓子	淡雪ゼリー	おまんじゅう	★プリンケーキ	チョコプリン
	ご飯 ミートローフ 冬瓜とえびのスープ煮 ピクルス フルーツ缶(キウイ)	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き ひじきの煮物 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 おでん 畑菜とツナの和え物 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さばのねぎ醤油焼き えびと青梗菜の炒め わかめ佃煮 フルーツ(メロン)	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め ちくわとかぶの煮物 茶福豆 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 たらの生姜煮 切干大根の炒め煮 キャベツときゅうりの和風和え フルーツ缶(キウイ)	ご飯 メバルの照り焼き ごま豆乳煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(オレンジ)
	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1458kcal	エネルギー 1601kcal	エネルギー 1456kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1604kcal
	タンパク質 63.4 g	タンパク質 64 g	タンパク質 62.9 g	タンパク質 61.1 g	タンパク質 62.5 g	タンパク質 61.5 g	タンパク質 59.8 g
栄養価	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 6.4 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.0 g	食塩相当量 8.0 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)							
朝食	ご飯 厚焼き卵 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 みそ汁(さつま芋・しろな) カルシウム牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 うめびしお みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	クリームパン ちくわの煮物 しろなごま醤油和え みそ汁(キャベツ・椎茸) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(ほうれん草・えのき) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(たまご) みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	ご飯 卵とじ 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) カルシウム牛乳							
	かき揚げそば 和風ミートボール あさりと青梗菜のお浸し フルーツ缶(ミックス)	ご飯 さわらの七味焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 松風焼き 白菜の煮浸し フルーツ(みかん) お吸物(うずまき麩・貝割)	ご飯 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(長葱・ワカメ)	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー <sup>1</sup> コンソメスープ(玉葱・しろな)	ご飯 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ(パイン) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス							
	おやつ	抹茶ミルクババロア	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム							
	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 茄子の生姜あん きやらぶき フルーツ(メロン)	ご飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりの酢の物 フルーツ(りんご)	ご飯 銀だらのゆず味噌焼き かぶのくず煮 昆布豆 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 青梗菜とえびの旨煮 カリフラワーの和え物 フルーツ(パイン)	ご飯 かれいの揚げ浸し じゃが芋のカレー炒め 香の物(赤しその実漬け) フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 さばの山椒煮 大根のさっぱり炒め しろなお浸し フルーツ(オレンジ)							
	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1543kcal 64.7 g 7.4 g	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1551kcal 73 g 7.9 g	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1528kcal 66 g 7.1 g	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1524kcal 68.1 g 7 g	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1503kcal 62.9 g 7.1 g	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1597kcal 69.8 g 7.1 g	エネルギー タンパク質 食塩相当量	1508kcal 62.8 g 7.3 g
	栄養価													

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	ご飯 だし巻卵 オクラのなめたけ和え うめびしお みそ汁(玉葱・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え みそ汁(畑菜・おつゆ麺) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 ミートボール カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 オムレツ ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(もやし・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・おつゆ麺)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(さつま芋・えのき)	ご飯 たらこと里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・椎茸)	ご飯 しいらのチーズソース バジルパスタ フルーツ缶(マンゴー) コソソメスープ(冬瓜・しろな)	炒飯 えびと厚揚げのオイスターソース炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(青梗菜・春雨)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯 あじの香味焼き 卵の花 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(小松菜・えのき)
おやつ	プリン	おせんべい	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき
夕食	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ ビーフン炒め ほうれん草とかにかまの和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯 ますのちゃんちゃん焼き 鶏肉と大根の煮物 香の物(しば漬け) フルーツ缶(キウイ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの含め煮 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 チキンカツ さつま揚げといんげんの炒め物 浅漬け(白菜) フルーツ(りんご)	ご飯 メバルの照り煮 なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き かぼちゃの煮物 香の物(青しその実漬け) フルーツ(パイン)	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(りんご)
栄養価	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1641kcal	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1517kcal
	タンパク質 61.7 g	タンパク質 71.6 g	タンパク質 69.2 g	タンパク質 60.8 g	タンパク質 73.2 g	タンパク質 60 g	タンパク質 62 g
	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.5 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。