

予定献立表

							2月1日 (土)
朝食						御飯	
昼食						オムレツ	
おやつ						小松菜の磯和え	
夕食						ふりかけ(さけ)	
栄養価						みそ汁(冬瓜・ワカメ)	
	カルシウム牛乳						
	御飯						
	しいらのバジル焼き						
	かぶのコンソメ煮						
	フルーツ(キウイ)						
	みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)						
	きなこパンケーキ						
	御飯						
	肉豆腐						
	じゃが芋のたらこ炒め						
	ブロッコリーサラダ						
	フルーツ缶(黄桃)						
	エネルギー	1476kcal					
	タンパク質	65.8g					
	塩分	7.4g					

鬼は外！

※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2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	御飯 厚揚げの甘辛煮 キャベツとツナのサラダ のり佃煮 みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) ホタテのクリーム煮 フルーツ(キウイ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 チゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・長葱) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 しろなのごま和え のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食	ゆかり御飯 そぼろ入り卵焼き 菜の花のお浸し 節分豆 いわしのつみれ汁	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 メバルの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	御飯 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チゲン菜・玉葱)
おやつ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー	★すまいるデザート★	どらやき
夕食	御飯 マトウダイの香味焼き 里芋の含め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイン)	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き ひじきの煮物 香の物(しば漬け) フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト キャロットサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの漬け焼き 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)	御飯 あじのバター醤油焼き 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそ焼き 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 ミートローフ 冬瓜とえびのスープ煮 ピクルス フルーツ(キウイ)
栄養価	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1531kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1499kcal
	タンパク質 62.5 g	タンパク質 69.7 g	タンパク質 58.9 g	タンパク質 58.1 g	タンパク質 62.4 g	タンパク質 62 g	タンパク質 60.8 g
	塩分 7.1 g	塩分 6.4 g	塩分 6.8 g	塩分 7.9 g	塩分 8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.3 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9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	クリームパン はんぺんチーズのせ焼き キャベツの香味和え フルーツ缶(みかん) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 二色浸し たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉の刈刈ソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・ほうれん草)	御飯 白身魚の梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(チゲン菜・玉葱)	御飯 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(わかめ・えのき)	御飯 かき揚げそば とりつくね しろなとしめじの和え物 フルーツ(バナナ)
おやつ	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール	白い風船	チョコプリン 	クレープ
夕食	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 肉じゃが きょうろぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの山椒焼き えびと青梗菜の炒め 茶福豆 フルーツ(メロン)	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の信田煮 わかめ佃煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 たらの生姜煮 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 メバルのねぎ醤油焼き かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬)	御飯 牛すき煮 温泉卵 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)
栄養価	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1467kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1509kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1533kcal
	タンパク質 61.2g	タンパク質 68.8g	タンパク質 59.6g	タンパク質 54.7g	タンパク質 61.1g	タンパク質 56.4g	タンパク質 65.9g
	塩分 6g	塩分 7.3g	塩分 6.1g	塩分 7.7g	塩分 7.1g	塩分 8.1g	塩分 8.2g

※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

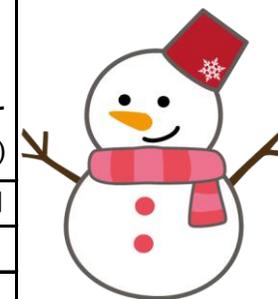


	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	御飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 しろなのごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(おつゆ麩・貝割) カルシウム牛乳	コッペパン イチゴ&マーガリン ポトフ フルーツ缶(パイナップル) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(しろな・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 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	御飯 だし巻卵 オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 さわらの漬け焼き つみれと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 松風焼き かぶのくず煮 フルーツ(りんご) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 金目鯛の煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)	御飯 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 ビーフシチュー キャベツサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)
おやつ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ
夕食	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の西京焼き なすの煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と厚揚げのオムレツ炒め 青梗菜とえびの旨煮 カリフラワーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 かれの揚げ浸し じゃが芋のカレー炒め 香の物(つぼ漬け) フルーツ(りんご)	御飯 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(パイナップル)	御飯 さばの山椒煮 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ ビーフン炒め ほうれん草とかかの和え物 フルーツ缶(りんご)
栄養価	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1482kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1590kcal
	タンパク質 63.4 g	タンパク質 63.2 g	蛋白質 63.4 g	タンパク質 62 g	タンパク質 64.5 g	タンパク質 60.9 g	タンパク質 62.4 g
	塩分 7.7 g	塩分 6.9 g	食塩相当 6 g	塩分 6.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	塩分 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23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
朝食	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) ウインナーソテー 小松菜のサラダ フルーツ缶(白桃) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ ほうれん草と卵の和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳	
昼食	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 たらこと里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げのオムレツ炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チゲ野菜・春雨)	御飯 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・わかめ)	御飯 赤魚の香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)	
おやつ	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	淡雪ゼリー	
夕食	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 わかめ佃煮 フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 チキンカツ アスパラソテー 浅漬(白菜) フルーツ(りんご)	御飯 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)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根と豚肉の炒め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め チャプチェ きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(マンゴー)	
栄養価	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1469kcal	エネルギー 1485kcal	
	タンパク質 68.3g	タンパク質 65.7g	タンパク質 54.5g	タンパク質 68.9g	タンパク質 59.5g	タンパク質 59.6g	
	塩分 6.8g	塩分 7.2g	塩分 6.2g	塩分 7.2g	塩分 7.2g	塩分 6.7g	



※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。