

		2月1日 木曜日				2月2日 金曜日		2月3日 土曜日		
朝食	<h1 style="text-align: center;">白金の森 献立表</h1> <h2 style="text-align: center;">令和6年2月</h2> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>									
昼食										
おやつ										
夕食										
成分										
	2月4日 日曜日	2月5日 月曜日	2月6日 火曜日	2月7日 水曜日	2月8日 木曜日	2月9日 金曜日	2月10日 土曜日	2月11日 日曜日	2月12日 月曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	黒糖食パン マレードジャム ミネストローネ フルーツ(白桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの含め煮 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 炒り豆腐 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 さつまいもの炒め煮 フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き キノコと玉葱のソテー マカロニサラダ	《郷土料理》福井県 ソースかつ丼 ぼっかけ汁 里芋のいとこ煮 ほうれん草の和え物	お吸い物 鰯の照り焼き ふろふき大根 小松菜の和風マヨ和え	ねぎとろ丼 味噌汁 冬瓜の土佐煮 白菜の生姜和え	《牛肉の日》 ご飯 お吸い物 牛肉のんにく醤油炒め 海老とキャベツの炒め物 ほうれん草としらすの和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き ひじきの煮物 青菜のおかか和え	チョコレートムース	白い風船	
おやつ	チョコレートムース	白い風船	モカスイスロール	あんパン	豆乳ドーナツ	レモンケーキ	パームクーヘン	チョコレートムース	白い風船	
夕食	中華スープ 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ	味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根 隠元の香味和え	中華スープ 中華風卵焼き 春雨の炒め物 カリフラワーの中華サラダ	お吸い物 鶏肉の味噌焼き 金平牛蒡 小松菜の胡桃和え	味噌汁 赤魚の梅肉焼き きざみ昆布の炒り煮 冷奴	味噌汁 五目卵焼き 茄子の煮物 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え	味噌汁 豚肉の葱塩炒め 鶏肉とかぶの旨煮 もやしのサラダ	中華スープ 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ	味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根 隠元の香味和え	
成分	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 37.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 31.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 43.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 28.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 27.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 46.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 37.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 37.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 31.9 g 塩分 7.0 g	
	2月13日 火曜日	2月14日 水曜日	2月15日 木曜日	2月16日 金曜日	2月17日 土曜日	2月18日 日曜日	2月19日 月曜日	2月20日 火曜日	2月21日 水曜日	
朝食	胚芽食パン マーガリン 玉葱と卵の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜と豚肉の炒め物 もずく酢 ヨーグルト	野菜雑炊 味噌汁 いわし蒲焼き フルーツ(バナナ) ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 さつまいもの炒め煮 フルーツ(りんご) 牛乳	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	胚芽食パン マーガリン 玉葱と卵の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜と豚肉の炒め物 もずく酢 ヨーグルト	
昼食	そば 天ぷら 青梗菜の炒め物 茄子のドレ和え	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	《パレンタイン》 ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのオニオン炒め 大根のオリーブオイル	《パレンタイン》 ケチャップライス パンクンスープ コロク盛り合わせ ハムと隠元のソテー 人参サラダ	《季節の炊き込みご飯》 冬野菜の五目炊き込みご飯 お吸い物 さわらの照り焼き 茄子の味噌炒め 小松菜の和風和え	《季節の炊き込みご飯》 冬野菜の五目炊き込みご飯 お吸い物 さわらの照り焼き 茄子の味噌炒め 小松菜の和風和え	ピーチムース	味噌饅頭	いちごスペシャル	
おやつ	ピーチムース	味噌饅頭	いちごスペシャル	チョコパイ	カスタードケーキ	抹茶パンケーキ	豆乳ウエハース	ピーチムース	味噌饅頭	
夕食	お吸い物 豆腐の肉味噌あんかけ レバーと牛蒡の炒り煮 とびほ揚げ	お吸い物 さばの味噌煮 じゃこと青梗菜の煮浸し アスパラのサラダ	味噌汁 ぶりの塩麹焼き 里芋のごま煮 白菜の磯和え	コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 海老と小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ	お吸い物 白身魚の味噌焼き 蓮根の金平 ごま豆腐	コンソメスープ ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め キャベツのごまドレ和え	お吸い物 豆腐の肉味噌あんかけ レバーと牛蒡の炒り煮 とびほ揚げ	お吸い物 さばの味噌煮 じゃこと青梗菜の煮浸し アスパラのサラダ	味噌汁 ぶりの塩麹焼き 里芋のごま煮 白菜の磯和え	
成分	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 33.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 38.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 58.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 48.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 42.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 43.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 33.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 38.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 58.4 g 塩分 7.6 g	
	2月22日 木曜日	2月23日 金曜日	2月24日 土曜日	2月25日 日曜日	2月26日 月曜日	2月27日 火曜日	2月28日 水曜日	2月29日 木曜日	2月30日 金曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 絹厚揚げのあんかけ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ フルール(カクテル) ヨーグルト	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 和風あんかけハンバーグ 肉じゃが もやしの和え物	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 絹厚揚げのあんかけ フルーツ(マンゴー) 牛乳	
昼食	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 和風あんかけハンバーグ 肉じゃが もやしの和え物	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	《牛肉の日》 ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのオニオン炒め 大根のオリーブオイル	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 さばの漬物焼き ほうれん草とキャベツのソテー ほうれん草の磯和え	《カレー配膳》 ポークカレー ブロッコリーのガーリックソテー コールスローサラダ 淡雪ゼリー	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 和風あんかけハンバーグ 肉じゃが もやしの和え物	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 和風あんかけハンバーグ 肉じゃが もやしの和え物	
おやつ	ピーチムース	味噌饅頭	いちごスペシャル	チョコパイ	カスタードケーキ	抹茶パンケーキ	豆乳ウエハース	ピーチムース	味噌饅頭	
夕食	お吸い物 かれの煮付け 茄子の揚げ浸し しば漬け	お吸い物 鶏肉の生姜焼き ちくわと牛蒡の甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え	お吸い物 あじの照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の辛子マヨ和え	お吸い物 鶏肉の山椒焼き 大根の味噌炒め 青菜のごま和え	味噌汁 ホキの南部焼き ぜんまい煮 卵豆腐	味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 さつまいもとかぶの煮物 うまい菜のお浸し	お吸い物 かれの煮付け 茄子の揚げ浸し しば漬け	お吸い物 さばの味噌煮 じゃこと青梗菜の煮浸し アスパラのサラダ	味噌汁 ぶりの塩麹焼き 里芋のごま煮 白菜の磯和え	
成分	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 30.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 43.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 37.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 39.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 43.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 37.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 30.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 43.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 37.0 g 塩分 8.7 g	
	2月29日 木曜日	2月30日 金曜日	2月31日 土曜日	2月32日 日曜日	2月33日 月曜日	2月34日 火曜日	2月35日 水曜日	2月36日 木曜日	2月37日 金曜日	
朝食	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳	
昼食	《選択食》 ご飯・コンソメスープ ★鶏肉の玉葱ソース ★白身魚の和風タルタルソース ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	《牛肉の日》 ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのオニオン炒め 大根のオリーブオイル	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 さばの漬物焼き ほうれん草とキャベツのソテー ほうれん草の磯和え	《パレンタイン》 ケチャップライス パンクンスープ コロク盛り合わせ ハムと隠元のソテー 人参サラダ	《季節の炊き込みご飯》 冬野菜の五目炊き込みご飯 お吸い物 さわらの照り焼き 茄子の味噌炒め 小松菜の和風和え	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 和風あんかけハンバーグ 肉じゃが もやしの和え物	《カレー配膳》 冬野菜カレー ほうれん草のソテー はたとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー	《牛肉の日》 ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのオニオン炒め 大根のオリーブオイル	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳
おやつ	ピーチムース	味噌饅頭	いちごスペシャル	チョコパイ	カスタードケーキ	抹茶パンケーキ	豆乳ウエハース	ピーチムース	味噌饅頭	
夕食	お吸い物 豚肉とキャベツの炒め物 蓮根の高菜炒め あみえび佃煮	お吸い物 ホキの蒲焼き 南瓜のそぼろ炒め 菜の花の辛子和え	お吸い物 焼肉 海老と白菜の中華煮 冷奴	お吸い物 さばの塩焼き 鶏肉と筍の煮物 季節の果物	味噌汁 ホキの南部焼き ぜんまい煮 卵豆腐	味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 さつまいもとかぶの煮物 うまい菜のお浸し	お吸い物 かれの煮付け 茄子の揚げ浸し しば漬け	お吸い物 さばの味噌煮 じゃこと青梗菜の煮浸し アスパラのサラダ	味噌汁 ぶりの塩麹焼き 里芋のごま煮 白菜の磯和え	
成分	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 46.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 30.2 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 37.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 42.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 39.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 37.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 46.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 30.2 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 37.9 g 塩分 7.5 g	

