

常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	2月3日(土)昼食/おやつ 『節分』 			御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	御飯 鶏肉のグリル いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしとニラの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)
				エ:369kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.7g 食塩:1.52g	エ:398kcal 蛋白:14.3g 脂質:10.8g 食塩:1.92g	エ:388kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.4g 食塩:1.14g	エ:339kcal 蛋白:11.9g 脂質:4.6g 食塩:2.05g
				御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 手作り味噌ごま豆腐 豚汁(豚肉・人参・しいたけ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	巻き寿司/稲荷寿司 れんこんと牛肉の金平 うまい菜とえのきのピーナッツ和え いわしのつみれ汁	御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんと煮物 白菜とかまぼこの梅かつお和え 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て
				エ:528kcal 蛋白:26.7g 脂質:18.0g 食塩:1.95g	エ:612kcal 蛋白:24.4g 脂質:24.7g 食塩:2.51g	エ:489kcal 蛋白:16.2g 脂質:14.3g 食塩:3.90g	エ:598kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.8g 食塩:2.95g
				御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 昆布佃煮	御飯 シロガネダラの煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
エ:513kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:1.94g	エ:468kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.5g 食塩:1.96g	エ:582kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.3g 食塩:2.26g	エ:483kcal 蛋白:21.9g 脂質:14.7g 食塩:2.18g				
計	エ:1409kcal 蛋白:57.5g 脂質:39.5g 食塩:5.40g	エ:1477kcal 蛋白:63.9g 脂質:45.1g 食塩:6.39g	エ:1459kcal 蛋白:51.7g 脂質:47.0g 食塩:7.30g	エ:1420kcal 蛋白:56.8g 脂質:45.1g 食塩:7.18g			
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	食パン かにつみれの煮物 セロリと豚肉の豆乳スープ 手作りバナナ風味ゼリー	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラのお浸し 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 干草焼き キャベツとかまぼこのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	白菜と鶏肉の雑炊 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え とう六豆煮	御飯 かに玉 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・人参)
	エ:330kcal 蛋白:12.9g 脂質:11.1g 食塩:2.20g	エ:380kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.6g 食塩:1.61g	エ:395kcal 蛋白:15.9g 脂質:8.9g 食塩:1.47g	エ:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.2g 食塩:1.35g	エ:363kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.9g 食塩:1.45g	エ:310kcal 蛋白:12.1g 脂質:7.5g 食塩:1.21g	エ:356kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g
昼	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 胡瓜の柚香漬け	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ)	キーマカレー しろなとちくわの塩麴和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と人参の金平 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) ごぼうと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)
	エ:519kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.7g 食塩:1.83g	エ:563kcal 蛋白:23.3g 脂質:21.7g 食塩:2.46g	エ:529kcal 蛋白:15.4g 脂質:17.5g 食塩:1.77g	エ:525kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.1g 食塩:4.49g	エ:569kcal 蛋白:16.2g 脂質:16.9g 食塩:2.62g	エ:481kcal 蛋白:21.3g 脂質:11.2g 食塩:2.39g	エ:570kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.5g 食塩:2.88g
お							
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えびシューマイ ブロッコリーとコーンのスロースラダ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) 山芋の鶏そばろ煮 もやしと大根葉の大葉ドレ和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 さばの香味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け	御飯 ホッケの塩麴焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 カツとじ キャベツとツナの炒め物 赤だし(小松菜・もやし) みかん缶	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て
	エ:570kcal 蛋白:25.4g 脂質:15.4g 食塩:3.05g	エ:459kcal 蛋白:24.2g 脂質:9.0g 食塩:2.46g	エ:547kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.2g 食塩:1.95g	エ:597kcal 蛋白:27.1g 脂質:22.0g 食塩:3.35g	エ:463kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.7g 食塩:2.18g	エ:633kcal 蛋白:22.6g 脂質:21.3g 食塩:2.51g	エ:474kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.65g
計	エ:1419kcal 蛋白:61.1g 脂質:44.3g 食塩:7.09g	エ:1401kcal 蛋白:59.5g 脂質:36.4g 食塩:6.53g	エ:1471kcal 蛋白:51.6g 脂質:46.5g 食塩:5.18g	エ:1490kcal 蛋白:59.8g 脂質:48.3g 食塩:9.19g	エ:1395kcal 蛋白:48.6g 脂質:39.6g 食塩:6.24g	エ:1425kcal 蛋白:56.0g 脂質:39.9g 食塩:6.10g	エ:1400kcal 蛋白:53.2g 脂質:42.7g 食塩:7.13g



常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	食パン 鶏つみれの煮物(洋風) もやしとちりめんの白ごま和え 特製ミルクコーヒー E:351kcal 蛋白:16.8g 脂質:14.4g 食塩:1.49g	御飯 5品目具材の玉子焼き うまい菜とかまぼこのごまドレサダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:373kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.3g 食塩:1.69g	御飯 チキンピカタ 白菜となめこの和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:351kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.9g 食塩:1.71g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとアスパラのレモンドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.8g 食塩:1.25g	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・人参) E:383kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.8g 食塩:1.45g	御飯 メヌケの焼き浸し 納豆 味噌汁(白菜・しめじ) E:360kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.46g	御飯 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:427kcal 蛋白:13.4g 脂質:12.4g 食塩:1.49g
	醤油ラーメン 絹揚げの鶏そぼろ煮 杏仁豆腐(いちごソース) E:456kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.9g 食塩:4.68g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:526kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.3g 食塩:3.66g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 玉子豆腐 味噌汁(人参・わかめ) E:534kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.4g 食塩:3.03g	御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麴ナムル和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て E:533kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.4g 食塩:2.42g	親子丼 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランド和え 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:518kcal 蛋白:22.8g 脂質:9.6g 食塩:2.89g	御飯 擬製豆腐 れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:552kcal 蛋白:18.4g 脂質:13.2g 食塩:2.62g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:472kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.6g 食塩:2.01g
お							
夕	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 大豆と鶏肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(さつまいも・大根) E:562kcal 蛋白:23.0g 脂質:17.6g 食塩:1.94g	御飯 タンドリーチキン カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 マンゴー缶 E:513kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.0g 食塩:1.54g	御飯 さわらの西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(ソーメン・花麴) E:521kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) しろなとツナのソテー コンソメスープ(ウイナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ E:551kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.5g 食塩:2.02g	御飯 かれいの煮付け キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 粕汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) E:515kcal 蛋白:34.5g 脂質:12.1g 食塩:2.99g	御飯 牛皿 かぼちゃの含め煮 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:552kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.1g 食塩:2.23g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味 E:576kcal 蛋白:19.1g 脂質:21.7g 食塩:2.67g
	計	E:1369kcal 蛋白:61.2g 脂質:43.9g 食塩:8.11g	E:1412kcal 蛋白:49.6g 脂質:38.6g 食塩:6.88g	E:1406kcal 蛋白:57.2g 脂質:44.2g 食塩:6.9g	E:1451kcal 蛋白:51.6g 脂質:53.5g 食塩:5.79g	E:1414kcal 蛋白:67.1g 脂質:31.6g 食塩:7.33g	E:1464kcal 蛋白:58.0g 脂質:37.1g 食塩:6.31g
日付	19	20	21				
朝A	食パン もやしとベーコンのソテー コーンポタージュスープ E:340kcal 蛋白:11.5g 脂質:16.6g 食塩:1.63g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:382kcal 蛋白:14.1g 脂質:8.4g 食塩:1.60g	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:395kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.2g 食塩:1.45g	2月14日(水)おやつ 『手作りチョコプリン』 バレンタインデー 			
	鶏そぼろと卵の二色丼 一口がんと煮物 キャベツとツナのバジルドレサダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て E:570kcal 蛋白:22.3g 脂質:24.1g 食塩:2.27g	きつねうどん うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンの香味ドレサダ E:498kcal 蛋白:14.0g 脂質:16.7g 食塩:3.38g	御飯 白身魚のマリネソース キャベツとかまぼこの炒め煮 大根と人参のパンパンドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 E:483kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.5g 食塩:2.30g				
お							
夕	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜とかまぼこの甘酢和え E:484kcal 蛋白:19.6g 脂質:11.8g 食塩:3.66g	御飯 焼あじの南蛮漬け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 赤だし(白菜・しいたけ) E:547kcal 蛋白:27.6g 脂質:13.5g 食塩:2.86g	御飯 鶏肉のねぎ焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー とろろ汁 ミルク寒天(パイン缶添え) E:554kcal 蛋白:19.8g 脂質:17.7g 食塩:1.18g	Happy Valentine 			
	計	E:1394kcal 蛋白:53.4g 脂質:52.4g 食塩:7.55g	E:1427kcal 蛋白:55.7g 脂質:38.7g 食塩:7.85g				

2月14日(水)おやつ
『手作りチョコプリン』
バレンタインデー

バレンタインデーは世界各国で「恋人たちの日」としてお祝いされています。日本のバレンタインデーは女性から男性にチョコレートを贈るだけでなく、自分チョコや友達同士で交換する友チョコなども人気です。ナリコマのバレンタインはチョコプリンです。ホイップクリームと一緒に召し上がり下さい。

常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	26	27	28	29	22	23	24	25	
朝A	<p>2月27日(火) 昼食 『大根ごはん』 [兵庫県郷土料理]</p> 			<p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)</p> <p>エネルギー: 350kcal 蛋白質: 12.0g 脂質: 6.4g 食塩: 1.52g</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・人参)</p> <p>エネルギー: 378kcal 蛋白質: 10.8g 脂質: 10.2g 食塩: 1.93g</p>	<p>青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご)</p> <p>エネルギー: 317kcal 蛋白質: 12.6g 脂質: 10.1g 食塩: 1.59g</p>	<p>御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)</p> <p>エネルギー: 371kcal 蛋白質: 9.6g 脂質: 8.2g 食塩: 1.79g</p>		
	昼	<p>大根ごはんは大根をシンプルに炊き込むご飯で、大根と大根葉が味わえます。大根を炊き込んだご飯に、ちりめんや油揚げ、大根葉などを加えて味付けします。大根ごはんは兵庫県内の家庭で食べられており、他の料理を邪魔しない優しい素朴な味わいとなっております。</p> 			<p>ボークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え マンゴー缶</p> <p>エネルギー: 554kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 17.9g 食塩: 2.08g</p>	<p>御飯 酢鶏 白菜とかまぼこの炒め煮 しろなおから和え 中華スープ(春雨)</p> <p>エネルギー: 607kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 21.9g 食塩: 2.36g</p>	<p>ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き ふるふき大根(白味噌田楽) スパゲティーサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 456kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 12.7g 食塩: 2.26g</p>	<p>御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ひじき大豆 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 511kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 16.4g 食塩: 2.37g</p>	
		お							
	夕				<p>御飯 黒豆がんもの炊き合わせ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)白味噌仕立て 昆布佃煮</p> <p>エネルギー: 530kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 16.9g 食塩: 3.11g</p>	<p>御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花麩) 高菜炒め</p> <p>エネルギー: 531kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 22.8g 食塩: 1.41g</p>	<p>御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(あんずソース)</p> <p>エネルギー: 632kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 24.2g 食塩: 2.46g</p>	<p>御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・あさり)</p> <p>エネルギー: 524kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 12.7g 食塩: 2.68g</p>	
	計				<p>エネルギー: 1435kcal 蛋白質: 49.9g 脂質: 41.2g 食塩: 6.70g</p>	<p>エネルギー: 1516kcal 蛋白質: 46.6g 脂質: 54.9g 食塩: 5.71g</p>	<p>エネルギー: 1405kcal 蛋白質: 56.6g 脂質: 46.9g 食塩: 6.31g</p>	<p>エネルギー: 1407kcal 蛋白質: 58.9g 脂質: 37.3g 食塩: 6.84g</p>	
日付	26	27	28	29					
朝A	<p>¥パン ハムチーズピカタ 豚肉とうまい菜のスープ</p> <p>エネルギー: 300kcal 蛋白質: 10.7g 脂質: 13.8g 食塩: 1.73g</p>	<p>御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー: 401kcal 蛋白質: 11.2g 脂質: 10.9g 食塩: 1.60g</p>	<p>御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとしめじの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)</p> <p>エネルギー: 348kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 6.5g 食塩: 1.45g</p>	<p>御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(絹揚げ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 370kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 7.4g 食塩: 1.75g</p>					
	昼	<p>御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p> <p>エネルギー: 528kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 14.7g 食塩: 1.90g</p>	<p>大根ごはん[兵庫県郷土料理] 鶏肉の塩麹蒸し 里芋と豚肉の煮物 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 568kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 17.4g 食塩: 3.27g</p>	<p>御飯 さけのクリームソースかけ カリフラワーとベーコンのソテー 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩)</p> <p>エネルギー: 520kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 18.1g 食塩: 1.76g</p>				<p>御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 キャベツとちくわの麩ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ)</p> <p>エネルギー: 538kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.9g 食塩: 1.88g</p>	
お									
夕	<p>御飯 豚大根 やっこ(醤油) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネルギー: 514kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 16.9g 食塩: 2.49g</p>	<p>御飯 さんまの山椒煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(カットオレンジ)</p> <p>エネルギー: 478kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.5g 食塩: 1.94g</p>	<p>御飯 豚肉のピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドドレ和え 味噌汁(大根・しめじ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 573kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 23.4g 食塩: 1.78g</p>	<p>御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 洋なし缶のはちみつジュレ</p> <p>エネルギー: 471kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 12.2g 食塩: 1.84g</p>					
計	<p>エネルギー: 1345kcal 蛋白質: 53.1g 脂質: 45.4g 食塩: 6.12g</p>	<p>エネルギー: 1447kcal 蛋白質: 59.2g 脂質: 41.8g 食塩: 6.82g</p>	<p>エネルギー: 1440kcal 蛋白質: 61.6g 脂質: 48.0g 食塩: 4.99g</p>	<p>エネルギー: 1378kcal 蛋白質: 58.6g 脂質: 39.4g 食塩: 5.47g</p>					