

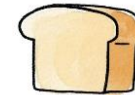
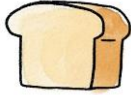
予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 2月 1日 ~ 令和 6年 2月 7日

	2月 1日(木)		2月 2日(金)		2月 3日(土)		2月 4日(日)		2月 5日(月)		2月 6日(火)		2月 7日(水)		
朝	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 蒸なすのポンズ和え 味噌汁(もやし・人参) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャベツとウインナーのソテー 小松菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 牛乳		御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(菜の花・油揚げ) 牛乳		御飯 茄子の炒り煮 カリフラワーとチーズサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ(ウインナー) モヤシのサラダ コンソメスープ(白ねぎ・コーン) 牛乳		御飯 目玉焼 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(さといも・青ネギ) 牛乳		御飯 カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(お麩・春菊) 牛乳		
昼	御飯 鶏肉の竜田揚 さつまいものレースン煮 ごぼうサラダ すまし汁(そうめん・畑菜) ヨーグルト・ミカン缶		御飯 魚(シルバー)の蒲焼 ピーマン炒め 白菜・絹サヤのピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ・葉大根) フルーツ・リンゴ缶		《節分メニュー》 グリーンピース御飯 魚の蒲焼(イワシ) 炊き合せ 春菊のゴマ和え けんちん汁 メロンゼリー		御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め 金時煮豆 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶		御飯 魚の南部焼(ブリ) じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え かきたま汁 フルーツ・白桃缶		御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め キュウリとコーンのサラダ 中華スープ(菜の花・人参) フルーツ・パイ缶		御飯 魚(ハサ)の揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラお浸し 味噌汁(じゃがいも・インゲン) フルーツ・黄桃缶		
夕	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)		御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ(マカロニ・水菜)		御飯 和風ハンバーグ(オロシソース) じゃがいもとツナの炒め物 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)		御飯 魚(メルルーサ)のレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜のササミ和え 味噌汁(豆腐・水菜)		御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ すまし汁(そうめん・オクラ)		御飯 魚の酒蒸(タラ) サツマイモとウグイス豆の甘煮 カリフラワーのカルシ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)		御飯 タンダー風チキン 付合せ(ほうれん草) 根野菜スープ煮 シェルマカロニサラダ ポタージュ		
1日合計	kcal	1510	kcal	1398	kcal	1559	kcal	1339	kcal	1473	kcal	1374	kcal	1481	kcal
	水分	715	g	水分	746	g	水分	724	g	水分	757	g	水分	732	g
	蛋白質	54	g	蛋白質	55	g	蛋白質	51	g	蛋白質	57	g	蛋白質	55	g
	脂質	43	g	脂質	47	g	脂質	28	g	脂質	53	g	脂質	30	g
	食塩相当	7.9	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	6.5	g	食塩相当	7.7	g	食塩相当	7.5	g
備考															




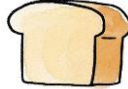




予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 2月 8日 ~ 令和 6年 2月14日


	2月 8日(木)	2月 9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)
朝	御飯 揚げホールの煮物 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁(さつまいも・水菜) ジョア・ストロベリー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ 小松菜とハムのサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 牛乳 	御飯 サツマイモと野菜の炒め物 白菜の柚子浸し 味噌汁(かぼちゃ・青ネギ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(お麩・畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 白菜としらす干しの炒り煮 角切さつまいもフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え 味噌汁(麩・かぶ) 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシングかけ 味噌汁(トロロ昆布・畑菜) 牛乳
昼	《麺の日》 塩バターラーメン 白菜の旨煮 キュウリとワカメの中華和え フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉の七味焼 ツナとかぶの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・ほうれん草) フルーツ・パイン缶	御飯 煮魚(メバル) 大根のバター醤油炒め キャベツの胡麻ドレ和え 味噌汁(揚げナス・青ネギ) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 ハンバーグトマトソース ホウレン草とコーンのソテー きゅうりとかぶの梅風味サラダ コンソメスープ(スナップエンドウ・マッシュルーム) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜とカニカマのお浸し 味噌汁(オクラ・白ネギ) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁(かぼちゃ・白ネギ) フルーツ・白桃缶	《バレンタインデー♡》 御飯 チキンクリームシチュー かぶのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ チョコプリン 
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 揚げナスのお浸し 味噌汁(ごぼう・小松菜)	御飯 魚(シルバー)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのボン酢かけ すまし汁(花麩・きぬさや)	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	御飯 魚(メルルーサ)のニンニク醤油かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(卵、わかめ)	御飯 豆腐ハンバーグ 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(そうめん・菜の花)	御飯 魚(メルルーサ)のグリル レンコンのベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ(春雨・葉だいこん)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁(さといも・青ネギ)
1日合計	kcal 1276 水分 794 g 蛋白質 48 g 脂質 30 g 食塩相当 10.7 g	kcal 1319 水分 690 g 蛋白質 54 g 脂質 39 g 食塩相当 7.3 g	kcal 1436 水分 785 g 蛋白質 54 g 脂質 40 g 食塩相当 7.2 g	kcal 1379 水分 759 g 蛋白質 57 g 脂質 35 g 食塩相当 7.6 g	kcal 1399 水分 705 g 蛋白質 50 g 脂質 41 g 食塩相当 7.5 g	kcal 1346 水分 736 g 蛋白質 55 g 脂質 34 g 食塩相当 6.7 g	kcal 1514 水分 830 g 蛋白質 57 g 脂質 45 g 食塩相当 7.9 g
備考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 2月15日 ~ 令和 6年 2月21日

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)					
朝	御飯 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(さつまいも・水菜) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの海老炒め じゃが芋のサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 牛乳		御飯 がんもどきと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(玉ねぎ・ひらたけ) 牛乳		御飯 小松菜の卵炒め ゆかり和え 味噌汁(花麩・えのきだけ) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ インゲンのサラダ コンソメスープ(白ネギ・コーン) 牛乳		御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁(花麩・葉大根) 牛乳		御飯 ハンペンと野菜煮物 オクラお浸し 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) 牛乳					
																		
昼	御飯 鶏肉の塩麹焼 ゴボウと里芋の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁(花麩・青ネギ) フルーツ・マンゴー缶		御飯 魚(ます)のさらさ蒸し 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢漬 味噌汁(揚げナス・畑菜) フルーツ・パイン缶		御飯 肉団子の野菜あんかけ さつまいもの煮物 大根と水菜のサラダ 味噌汁(麩・白ネギ) フルーツ・ミカン缶		御飯 メンチカツ 菜の花の煮浸し じゃが芋とインゲンのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・フルーツソース		《はとバスツアー福岡県》 明太子御飯 がめ煮 れんこんの高菜炒め 菜の花の梅マヨネーズ和え 博多うどん風汁 いちごゼリー		御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) フルーツ・黄桃缶		御飯 生揚げと鶏肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ・パイン缶					
																		
夕	御飯 魚(シルバー)の照り煮 かぶのあんかけ キャベツとわかめのコマ風味サラダ 味噌汁(春菊・玉ねぎ)		御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とツナの炒め物 春雨中華ドレッシング すまし汁(豆腐・葉大根)		御飯 鯖のミンチ焼 付け合せ(人参) 鶏れんこん煮 白菜のおかか和え 味噌汁(春菊・油揚げ)		御飯 魚(タラ)のポトフ 茄子のチーズ焼き ホウレン草とハムのサラダ		御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・青ネギ)		御飯 五目卵焼 付 銀あん 付け合せ(インゲン) 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁(わかめ・水菜)		御飯 蒸魚(シルバー)のゴマダレ漬 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(さといも・畑菜)					
1 日 合 計	kcal	1365	kcal	kcal	1410	kcal	kcal	kcal	1441	kcal	kcal	kcal	1463	kcal	kcal	1418	kcal	
	水分	740	g	水分	749	g	水分	739	g	水分	831	g	水分	782	g	水分	756	g
	蛋白質	55	g	蛋白質	57	g	蛋白質	55	g	蛋白質	54	g	蛋白質	56	g	蛋白質	55	g
	脂質	36	g	脂質	43	g	脂質	34	g	脂質	46	g	脂質	47	g	脂質	39	g
	食塩相当	7.1	g	食塩相当	7.1	g	食塩相当	7.2	g	食塩相当	6.6	g	食塩相当	8.9	g	食塩相当	7.6	g
備 考																		





予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 2月22日 ~ 令和 6年 2月28日

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風トレッシング 味噌汁(麩・インゲン) ジョア・ストロベリー		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 牛乳		御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え 味噌汁(じゃがいも・キヌサヤ) 牛乳		御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤシの和風サラダ 味噌汁(花麩・わかめ) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とひき肉のトマト炒め 大根のサラダ コンソメスープ(人参・コーン) 牛乳		御飯 ひじきの煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(お麩・畑菜) 牛乳		御飯 カリフラワーとウインナーのソテー 菜の花の和え物 味噌汁(わかめ・春菊) 牛乳	
														
昼	御飯 魚の塩焼(アジ) カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁(春菊・かまぼこ) フルーツ・ミカン缶		御飯 鶏肉と里芋の旨煮 しらすとわかめの辛子和え 味噌汁(豆腐・畑菜) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 魚(ハサ)の中華風照焼 中華風煮 インゲンの中華トレッシング かき玉汁 フルーツ・白桃缶		御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草の炒め煮 かぶのレモン和え 味噌汁(かぼちゃ・ごぼう) フルーツ・パイン缶		御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ひらたけ・油揚げ) フルーツ・黄桃缶		御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶		御飯 鶏のハーベキューソース焼 付合せ(かぼちゃ) 里芋の含め煮 インゲンのサラダ すまし汁(麩・白ネギ) フルーツ・マンゴー缶	
夕	御飯 八宝菜 大学芋 茄子の香味トレッシング 中華スープ		御飯 魚の明太子マヨネーズ焼 南瓜のソテー 茹きゃべつのサラダ コンソメスープ(春雨・菜の花)		御飯 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・トロ昆布)		御飯 焼魚(メバル)のポン酢かけ さつま芋の甘辛炒め 小松菜とカニカマのお浸し すまし汁(葉大根・豆腐)		御飯 白身魚(マルルサ)のハンブル ソース スパゲティソース きゃべつのサラダ ポターージュ		御飯 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛炒め じゃがいものサラダ 味噌汁(さつま芋・葉大根)		御飯 魚(サバ)のゆず味噌焼 かぶの炒め 小松菜のナムル 味噌汁(ひらたけ・わかめ)	
1 日 合 計	kcal	1354	kcal	1375	kcal	1383	kcal	1326	kcal	1533	kcal	1445	kcal	1413
	水分	725	g	水分	763	g	水分	785	g	水分	724	g	水分	715
	蛋白質	52	g	蛋白質	54	g	蛋白質	53	g	蛋白質	60	g	蛋白質	55
	脂質	27	g	脂質	47	g	脂質	29	g	脂質	54	g	脂質	45
	食塩相当	6.9	g	食塩相当	7.2	g	食塩相当	6.6	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	7.2
備 考														

予定献立一覧表

令和 6年 2月29日

		2月29日(木)
朝	御飯 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(さといも・キャベツ) 牛乳	
昼	御飯 つみれと野菜の煮物 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁 フルーツ・パン缶	
夕	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつまいもの煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁	
1 日 合 計	kcal 1517 kcal 水分 816 g 蛋白質 54 g 脂質 40 g 食塩相当 7.4 g	
備 考		