

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	
朝A	<p>2月3日(土)昼食 『節分』</p>  <p>節分は、邪気を祓い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは室町時代とされており、豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来しているとも言われています。ナリコマの節分のメニューも縁起物や、厄除けの効果のある食材を使ったメニューになっています。</p>			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 かりふろーとアスパラのアイランドサラダ 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)	食パン/ジャム プレーンオムレツ(きのこソース) 人参とパプリカのポタージュスープ	
				エネルギー:369kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.7g 食塩:1.52g	エネルギー:398kcal 蛋白:14.3g 脂質:10.8g 食塩:1.92g	エネルギー:388kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.4g 食塩:1.14g	エネルギー:310kcal 蛋白:11.3g 脂質:11.3g 食塩:2.07g	
				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ツ和え いわしのつみれ汁	御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 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	
				エネルギー:528kcal 蛋白:26.7g 脂質:18.0g 食塩:1.95g	エネルギー:612kcal 蛋白:24.4g 脂質:24.7g 食塩:2.51g	エネルギー:489kcal 蛋白:16.2g 脂質:14.3g 食塩:3.90g	エネルギー:598kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.8g 食塩:2.95g	
				牛乳	牛乳	牛乳	紅茶	
夕				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)	
				エネルギー:513kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:1.94g	エネルギー:468kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.5g 食塩:1.96g	エネルギー:582kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.3g 食塩:2.26g	エネルギー:483kcal 蛋白:21.9g 脂質:14.7g 食塩:2.18g	
				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)	
				エネルギー:1572kcal 蛋白:60.6g 脂質:50.7g 食塩:5.75g	エネルギー:1536kcal 蛋白:64.2g 脂質:46.7g 食塩:6.65g	エネルギー:1518kcal 蛋白:54.4g 脂質:48.1g 食塩:7.40g	エネルギー:1511kcal 蛋白:58.6g 脂質:49.1g 食塩:7.28g	
				計	計	計	計	
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 かにつみれの煮物 いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラののお浸し 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 照り焼き肉団子 かりふろ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 大根と大根葉の麩ナムル和え とう六豆煮	御飯 かに玉 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	
	エネルギー:336kcal 蛋白:11.7g 脂質:3.4g 食塩:1.71g	エネルギー:380kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.6g 食塩:1.61g	エネルギー:395kcal 蛋白:15.9g 脂質:8.9g 食塩:1.47g	エネルギー:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.2g 食塩:1.35g	エネルギー:363kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.9g 食塩:1.45g	エネルギー:310kcal 蛋白:12.1g 脂質:7.5g 食塩:1.21g	エネルギー:356kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	
昼	御飯 白身魚の揚げ物(チリ風味あん) 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麩ドレ和え 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)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)	
	エネルギー:519kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.7g 食塩:1.83g	エネルギー:563kcal 蛋白:23.3g 脂質:21.7g 食塩:2.46g	エネルギー:529kcal 蛋白:15.4g 脂質:17.5g 食塩:1.77g	エネルギー:525kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.1g 食塩:4.49g	エネルギー:569kcal 蛋白:16.2g 脂質:16.9g 食塩:2.62g	エネルギー:481kcal 蛋白:21.3g 脂質:11.2g 食塩:2.39g	エネルギー:570kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.5g 食塩:2.88g	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りミルクプリン(あんずソース)コーヒ	
	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-サラダ 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) 山芋の鶏そぼろ煮 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 ホッケの塩麩焼き 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	
計	エネルギー:1495kcal 蛋白:60.9g 脂質:38.2g 食塩:6.65g	エネルギー:1482kcal 蛋白:60.4g 脂質:38.4g 食塩:6.59g	エネルギー:1562kcal 蛋白:52.8g 脂質:47.4g 食塩:5.26g	エネルギー:1566kcal 蛋白:61.8g 脂質:52.7g 食塩:9.28g	エネルギー:1498kcal 蛋白:49.4g 脂質:41.9g 食塩:6.47g	エネルギー:1518kcal 蛋白:58.8g 脂質:41.8g 食塩:6.22g	エネルギー:1547kcal 蛋白:58.0g 脂質:43.1g 食塩:7.20g	

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	御飯 鶏つみれの煮物(洋風) もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	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ラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	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)	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ラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	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)	御飯 メヌケの焼き浸し マヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エネルギー:395kcal 蛋白:17.5g 脂質:9.5g 食塩:1.63g	エネルギー:373kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.3g 食塩:1.69g	エネルギー:351kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.9g 食塩:1.71g	エネルギー:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.8g 食塩:1.25g	エネルギー:383kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.8g 食塩:1.45g	エネルギー:360kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.46g	エネルギー:427kcal 蛋白:13.4g 脂質:12.4g 食塩:1.49g
昼	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)	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)	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)	御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て	親子丼 切干大根の煮物 ブロッコリーとコンのアイランド和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	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)	御飯 白身魚の香草ハン粉焼き(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)
	エネルギー:456kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.9g 食塩:4.68g	エネルギー:526kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.3g 食塩:3.66g	エネルギー:534kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.4g 食塩:3.03g	エネルギー:533kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.4g 食塩:2.42g	エネルギー:518kcal 蛋白:22.8g 脂質:9.6g 食塩:2.89g	エネルギー:552kcal 蛋白:18.4g 脂質:13.2g 食塩:2.62g	エネルギー:472kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.6g 食塩:2.01g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作り水ようかん 緑茶
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)	御飯 タンダーリーチキン 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	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・花麩)	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(ウインナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ	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)	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)	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ッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味
	エネルギー:562kcal 蛋白:23.0g 脂質:17.6g 食塩:1.94g	エネルギー:513kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.0g 食塩:1.54g	エネルギー:521kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	エネルギー:551kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.5g 食塩:2.02g	エネルギー:515kcal 蛋白:34.5g 脂質:12.1g 食塩:2.99g	エネルギー:552kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.1g 食塩:2.23g	エネルギー:576kcal 蛋白:19.1g 脂質:21.7g 食塩:2.67g
計	エネルギー:1509kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.9g 食塩:8.29g	エネルギー:1539kcal 蛋白:50.4g 脂質:38.9g 食塩:6.97g	エネルギー:1501kcal 蛋白:59.5g 脂質:47.5g 食塩:7.03g	エネルギー:1538kcal 蛋白:52.8g 脂質:53.5g 食塩:5.79g	エネルギー:1568kcal 蛋白:70.6g 脂質:31.9g 食塩:7.37g	エネルギー:1563kcal 蛋白:60.3g 脂質:41.1g 食塩:6.41g	エネルギー:1550kcal 蛋白:59.7g 脂質:50.7g 食塩:6.26g
日付	19	20	21				
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)	食パン/ジャム 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 カルシウムミルク	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)				
	エネルギー:348kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.5g 食塩:1.85g	エネルギー:365kcal 蛋白:17.1g 脂質:12.7g 食塩:1.59g	エネルギー:395kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.2g 食塩:1.45g				
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	きつねうどん うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコンの香味ドレサラダ	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 大根と人参のハンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味				
	エネルギー:570kcal 蛋白:22.3g 脂質:24.1g 食塩:2.27g	エネルギー:498kcal 蛋白:14.0g 脂質:16.7g 食塩:3.38g	エネルギー:483kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.5g 食塩:2.30g				
お	牛乳	牛乳	ジュース				
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	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)	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)				
	エネルギー:484kcal 蛋白:19.6g 脂質:11.8g 食塩:3.66g	エネルギー:547kcal 蛋白:27.6g 脂質:13.5g 食塩:2.86g	エネルギー:554kcal 蛋白:19.8g 脂質:17.7g 食塩:1.18g				
計	エネルギー:1476kcal 蛋白:54.0g 脂質:41.5g 食塩:7.81g	エネルギー:1545kcal 蛋白:57.3g 脂質:42.9g 食塩:7.93g	エネルギー:1530kcal 蛋白:59.2g 脂質:46.0g 食塩:5.03g				



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				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>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</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) E:350kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.4g 食塩:1.52g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・人参) E:378kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.2g 食塩:1.93g	青葉雑炊(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) E:317kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.1g 食塩:1.59g	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) E:371kcal 蛋白:9.6g 脂質:8.2g 食塩:1.79g	
昼				ポークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え マンゴー缶 E:554kcal 蛋白:17.5g 脂質:17.9g 食塩:2.08g	御飯 酢鶏 白菜とかまぼこの炒め煮 しろなのおから和え 中華スープ(春雨) E:607kcal 蛋白:17.1g 脂質:21.9g 食塩:2.36g	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き ふろふき大根(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) E:456kcal 蛋白:19.6g 脂質:12.7g 食塩:2.26g	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 E:511kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.4g 食塩:2.37g	
お				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ケーキ 紅茶
夕				御飯 黒豆がんと炊き合わせ 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 E:530kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.9g 食塩:3.11g	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 E:531kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.8g 食塩:1.41g	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) E:632kcal 蛋白:24.3g 脂質:24.2g 食塩:2.46g	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) E:524kcal 蛋白:28.2g 脂質:12.7g 食塩:2.68g	
計				E:1519kcal 蛋白:51.1g 脂質:42.9g 食塩:6.71g	E:1554kcal 蛋白:46.7g 脂質:54.9g 食塩:5.73g	E:1525kcal 蛋白:59.0g 脂質:49.0g 食塩:6.36g	E:1489kcal 蛋白:60.0g 脂質:37.5g 食塩:6.89g	
日付	26	27	28	29				
朝A	御飯 ハムチーズピカタ うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:361kcal 蛋白:10.2g 脂質:8.7g 食塩:1.58g	食パン/ジャム 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいものポタージュスープ E:456kcal 蛋白:13.0g 脂質:21.6g 食塩:1.93g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋) E:348kcal 蛋白:13.7g 脂質:6.5g 食塩:1.45g	御飯 野菜ミンチ巻き マヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:370kcal 蛋白:15.1g 脂質:7.4g 食塩:1.75g				
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) 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) E:528kcal 蛋白:19.6g 脂質:14.7g 食塩:1.90g	大根ごはん[兵庫県郷土料理] 鶏肉の塩麴蒸し 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) E:568kcal 蛋白:26.0g 脂質:17.4g 食塩:3.27g	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) E:520kcal 蛋白:24.6g 脂質:18.1g 食塩:1.76g	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麴ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:19.9g 食塩:1.88g				
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳				
夕	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) E:514kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.9g 食塩:2.49g	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) E:478kcal 蛋白:22.1g 脂質:13.5g 食塩:1.94g	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ルランド和え 味噌汁(大根・しめじ)白味噌仕立て E:573kcal 蛋白:23.3g 脂質:23.4g 食塩:1.78g	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 E:471kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.2g 食塩:1.84g				
計	E:1511kcal 蛋白:54.0g 脂質:47.0g 食塩:6.02g	E:1569kcal 蛋白:60.3g 脂質:42.1g 食塩:6.87g	E:1517kcal 蛋白:63.3g 脂質:52.2g 食塩:5.08g	E:1512kcal 蛋白:61.8g 脂質:41.6g 食塩:5.52g				

