

2月献立



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	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯
	卵とじ	クラムチャウダー	豆腐と野菜の旨煮	かまぼこと野菜の炒め物	ツナと豆腐の炒め煮	★食パン(8枚切)	鶏肉のタルタル焼き	キーマカレー	ブレーンオムレツ	ささみと野菜の煮浸し	納豆	納豆	納豆
	オクラの湯葉和え	フルーツ(みかん缶)	とろろ芋	納豆	温泉卵	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(白菜・さや)	味噌汁(白菜・さや)	野菜のコンソメ煮	おかつ納豆	味噌汁(じゃが芋・菜)	味噌汁(じゃが芋・菜)	味噌汁(じゃが芋・菜)
	ふりかけ	ジャム(アール・グレイ・マカリ)	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(白菜・さや)	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	ジャム(イチゴ・マカリ)	味噌汁(じゃが芋・菜)	味噌汁(じゃが芋・菜)	味噌汁(じゃが芋・菜)	味噌汁(じゃが芋・菜)
	味噌汁(さつまいも)	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	【やわらか食提供日】	御飯	◇◇◇節分◇◇◇	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	【やわらか食提供日】	御飯	御飯	御飯	御飯
	御飯	回鍋肉(ホイコーロー)	★巻き寿司・いなり	鶏肉のタルタル焼き	キーマカレー	御飯	鶏肉のタルタル焼き	キーマカレー	御飯	牛肉ときのこの蒸し物	御飯	牛肉ときのこの蒸し物	
	ハンバーグ	水餃子	いわしつみれと野菜の煮物	ポテトとあさりのトマト煮	レタスサラダ	御飯	ポテトとあさりのトマト煮	レタスサラダ	御飯	マカロニとベーコンのソテー	御飯	マカロニとベーコンのソテー	
	青菜とコーンのソテー	チンゲン菜の和え物	大豆と春菊のサラダ	イタリアンサラダ	ゼリー(青りんご)	御飯	イタリアンサラダ	ゼリー(青りんご)	御飯	キャベツのシーザーサラダ	御飯	キャベツのシーザーサラダ	
	グリーンサラダ	チンゲン菜の和え物	きなこプリン	イタリアンサラダ	ゼリー(青りんご)	御飯	イタリアンサラダ	ゼリー(青りんご)	御飯	キャベツのシーザーサラダ	御飯	キャベツのシーザーサラダ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐のねぎ塩そば	かれいの揚げ浸し	とんかつ	たらの香り蒸し	赤魚のガーリックソテー	御飯	たらの香り蒸し	赤魚のガーリックソテー	御飯	豚肉のポン酢かけ	御飯	豚肉のポン酢かけ	
	肉じゃが	ちくわとごぼうの煮物	さつまいもの甘辛煮	里芋の田楽	ごぼう炒め	御飯	ちくわとごぼうの煮物	ごぼう炒め	御飯	炒り豆腐	御飯	炒り豆腐	
	キャベツの昆布和え	白菜の梅和え	大根サラダ	オクラの酢の物	小松菜のわさび和え	御飯	白菜の梅和え	大根サラダ	御飯	なすの生姜和え	御飯	なすの生姜和え	
	お吸物(素麺・菜)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	お吸物(里芋・しめじ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯	味噌汁(わかめ・ねぎ)	お吸物(里芋・しめじ)	御飯	味噌汁(わかめ・葱)	御飯	味噌汁(青菜・ねぎ)	
一日合計	I7kcal 1521kcal	I7kcal 1512kcal	I7kcal 1594kcal	I7kcal 1407kcal	I7kcal 1484kcal	I7kcal 1440kcal	I7kcal 1474kcal	I7kcal 1440kcal	I7kcal 1474kcal	I7kcal 1474kcal	I7kcal 1474kcal	I7kcal 1474kcal	
蛋白質	55.2g	59.9g	57.6g	62.8g	61.8g	56.8g	60.4g	56.8g	56.8g	60.4g	60.4g	60.4g	
脂質	41.5g	47.8g	37.7g	29.2g	34.1g	47.9g	37.8g	47.9g	47.9g	37.8g	37.8g	37.8g	
食塩相当	6.2g	6.6g	8g	6.6g	6.7g	6.6g	6.3g	6.6g	6.6g	6.3g	6.3g	6.3g	

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	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯
	ちくわと大根の炒め煮	肉団子のコンソメ煮	チキンオムレツ	さつま揚げと野菜の煮浸し	フィッシュソーゼの炒め物	御飯	ちくわと大根の炒め煮	肉団子のコンソメ煮	御飯	スクランブルエッグ	御飯	いんげんの炒め物	
	モロヘイヤとオクラの生姜和え	パンキンサラダ	ひじき煮	納豆	小松菜のお浸し	御飯	モロヘイヤとオクラの生姜和え	パンキンサラダ	御飯	コーンコールスロースラダ	御飯	磯納豆	
	ふりかけ	ジャム(りんご・マカリ)	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(大根)	味噌汁(わかめ・揚げ)	御飯	ふりかけ	ジャム(りんご・マカリ)	御飯	ジャム(マレード・マカリ)	御飯	味噌汁(じゃが芋・菜)	
	味噌汁(キャベツ・揚げ)	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	味噌汁(キャベツ・揚げ)	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳		
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	★焼きそば	御飯	銀だらの照焼き	厚揚げと野菜の旨煮	焼きそば	【やわらか食提供日】	御飯	御飯	御飯
	肉じゃが	ささみとなすの炒め物	れんこんとちくわの炒め物	なすの煮浸し	中華和え	御飯	肉じゃが	ささみとなすの炒め物	御飯	鶏肉の山椒焼き	御飯	牛肉の炒め物	
	花野菜のごま和え	めかぶ和え	白菜の和え物	フルーツゼリー	中華和え	御飯	花野菜のごま和え	めかぶ和え	御飯	花野菜の炒め物	御飯	キャベツのシーザーサラダ	
	御飯	白身魚の南蛮酢	豚肉のマレード焼き	銀ひらすの梅肉焼き	豆腐ハンバーグ	御飯	肉じゃが	ささみとなすの炒め物	御飯	鶏肉の山椒焼き	御飯	キャベツのシーザーサラダ	
	御飯	焼きビーフン	もやしの和え物	かぼちゃの白煮	ツナと里芋のみそ炒め	御飯	花野菜のごま和え	めかぶ和え	御飯	れんこんの甘辛炒め	御飯	ムース(ココア)	
御飯	チンゲン菜の中華和え	フルーツ(パイ缶)	ごぼうサラダ	切干大根のごま酢和え	御飯	味噌汁(キャベツ・えのき)	コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯	魚の蒲焼き	御飯	魚のチリソース		
一日合計	I7kcal 1525kcal	I7kcal 1529kcal	I7kcal 1436kcal	I7kcal 1554kcal	I7kcal 1446kcal	I7kcal 1460kcal	I7kcal 1526kcal	I7kcal 1526kcal	I7kcal 1526kcal	I7kcal 1526kcal	I7kcal 1526kcal	I7kcal 1526kcal	
蛋白質	54.9g	54.6g	58.3g	56.6g	60.1g	62.3g	62.6g	60.1g	62.3g	62.3g	62.6g	62.6g	
脂質	43.2g	50.3g	36.6g	34.2g	35.4g	47.7g	45.1g	35.4g	47.7g	47.7g	45.1g	45.1g	
食塩相当	6.8g	6.5g	6.2g	6.5g	7.5g	6.1g	6.1g	6.5g	7.5g	6.1g	6.1g	6.1g	

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	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯
	ささみの塩焼き	ポトフ	◎卵と野菜のソテー	ハムともやしの炒め物	卵とじ	御飯	ささみの塩焼き	ポトフ	御飯	あさりのトマトスープ	御飯	切干大根の炒め煮	
	もやし炒め	フルーツ(りんご缶)	花野菜と豆のごまサラダ	納豆	オクラの湯葉和え	御飯	もやし炒め	フルーツ(りんご缶)	御飯	ミニポテト	御飯	納豆	
	味噌汁(さつまいも)	ジャム(あんず・マカリ)	味噌汁(かぶ)	味噌汁(大根)	ふりかけ	御飯	味噌汁(さつまいも)	ジャム(あんず・マカリ)	御飯	ジャム(ピーナッツ)	御飯	味噌汁(かぼちゃ)	
	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳	御飯	カルシウム牛乳		
昼	菜飯	◇今月のスイーツ◇	御飯	御飯	御飯	御飯	豆腐の田楽	御飯	◇今月のスイーツ◇	御飯	御飯	★わかめうどん	★わかめうどん
	豆腐の田楽	御飯	鶏肉の生姜焼き	青椒肉絲	フライ盛合せ(外タナシ)	御飯	豆腐の田楽	御飯	御飯	金目鯛の煮付け	御飯	厚揚げの炒め物	
	さぼろと野菜の生姜煮	ツナオムレツ	大根の煮物	えび焼売	湯豆腐	御飯	さぼろと野菜の生姜煮	ツナオムレツ	御飯	冬瓜と揚げの含め煮	御飯	キャベツのごまマヨ和え	
	ごぼうのからしマヨサラダ	ベーコンとなすのソテー	豆腐サラダ	フナゴシ菜とザイの和え物	もやしの和え物	御飯	ごぼうのからしマヨサラダ	ベーコンとなすのソテー	御飯	アロケラのかに風味和え	御飯	キャベツのごまマヨ和え	
	御飯	デザート(スフレロール)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	デザート(スフレロール)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
御飯	おろしポン酢かつ	魚のカレームニエル	蒸し魚の野菜あんかけ	とりつくね	御飯	御飯	おろしポン酢かつ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
御飯	白菜の炒め物	マカロニのケチャップ炒め	ひじきの炒り煮	なすの煮浸し	御飯	御飯	白菜の炒め物	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
御飯	小松菜のごま和え	いんげんのサラダ	ゆかり和え	ほうれん草のごま和え	御飯	御飯	小松菜のごま和え	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
一日合計	I7kcal 1550kcal	I7kcal 1724kcal	I7kcal 1498kcal	I7kcal 1465kcal	I7kcal 1584kcal	I7kcal 1478kcal	I7kcal 1429kcal	I7kcal 1550kcal	I7kcal 1724kcal	I7kcal 1498kcal	I7kcal 1465kcal	I7kcal 1584kcal	
蛋白質	59.1g	58.6g	66.8g	61.6g	61.1g	59.2g	59.3g	59.1g	58.6g	66.8g	61.6g	61.1g	
脂質	43.3g	66.2g	38.9g	40.4g	48.3g	42.6g	39.6g	43.3g	66.2g	38.9g	40.4g	48.3g	
食塩相当	6.1g	6.3g	7.2g	7g	6.5g	6.1g	7.2g	6.1g	6.3g	7.2g	7g	6.5g	

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	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 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー&マカリア) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(イチゴ&マカリア) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎボン酢かけ さつまいもごま煮 ひじきサラダ	◇冬のリクエストメニュー◇ ★だし炊き御飯 三浦産大根のおでん 人参の塩きんぴら 小鉢〜ネギトロ	御飯 ビーフシチュー レタスサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 ぶり大根 湯豆腐 なすのボン酢和え	御飯 豚肉のクリームソース 花野菜のサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物
夕	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パン缶) お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 青菜の炒め物 キャベツの酢みそかけ お吸物(麩・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め 白菜のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 魚のトマトソースかけ なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)
一日合計	I単位 1489kcal 蛋白質 59.2g 脂質 34.1g 食塩相当 6.6g	I単位 1448kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.2g 食塩相当 7.3g	I単位 1575kcal 蛋白質 60.8g 脂質 39.9g 食塩相当 8.3g	I単位 1500kcal 蛋白質 68.9g 脂質 42.6g 食塩相当 7g	I単位 1513kcal 蛋白質 57g 脂質 40.8g 食塩相当 6.1g	I単位 1422kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.7g 食塩相当 6.1g	I単位 1450kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.1g 食塩相当 6.8g

	2月29日(木)						
朝	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳						
昼	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え						
夕	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)						
一日合計	I単位 1504kcal 蛋白質 56.7g 脂質 43.7g 食塩相当 6.9g						

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります