

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

				木曜日 2月1日	金曜日 2月2日	土曜日 2月3日	
朝食					ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) がんもの煮物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる あ どうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) さといも に 里芋のそぼろ煮 しろなの和風和え つけもの せんぎりたくわん 漬物(干切沢庵)	ごはん 御飯 みそしる ふ ねぎ 味噌汁(麩・葱) ソーセージソテー たたきオクラ ふりかけ(かつお)
昼食				セキハン 赤飯 みそしる ふ ねぎ 味噌汁(麩・葱) カレーの塩麴焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく や 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーのホタテ風 はとう かん 白桃缶	せつぶん 《節分》 まめごはん 豆御飯 つみれ汁 きんめだい につ 金目鯛の煮付け さといも うまに 里芋の旨煮 りんご缶	
間食				クレープ(バニラ)	みそまんじゅう 味噌饅頭	あかおに 赤鬼まんじゅう	
夕食				ごはん 御飯 ちゅうか はくさい 中華スープ(白菜) まーぼーとうふ 麻婆豆腐 かふう 華風サラダ	ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(なると・貝割れ) メバルの梅煮 とろろ芋	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のムニエル はくさい 白菜サラダ	

栄養価	エネルギー	1558 kcal	1377 kcal	1394 kcal
	たんぱく質	56.8 g	54.7 g	58.9 g
	脂質	52.6 g	33.7 g	27.6 g
	食塩	7.3 g	7.2 g	8.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 2月4日	月曜日 2月5日	火曜日 2月6日	水曜日 2月7日	木曜日 2月8日	金曜日 2月9日	土曜日 2月10日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・豆苗) 竹輪と野菜の煮浸し いんげんマヨ和え のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) さつまいもと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・葱) えびつみれの煮物 春菊のお浸し ふりかけ(のりたま)	キャロット食パン キャベツのスープ ジャーマンポテト 卵サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) 野菜ソテー ブロッコリーサラダ 漬物(しその実漬)	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・豆苗) 肉詰め稲荷の含め煮 ほうれん草としめじの和え たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) フランク炒め 温泉卵 ふりかけ(たらこ)
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ 豚肉のピカタ ほたてサラダ キウイ	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) あじの蒲焼き ほうれん草のごま和え マンゴー缶	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ごはん 御飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 赤魚の照り煮 カリフラワーの蟹あん ミックスフルーツ (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 すまし汁(かまぼこ・豆苗) 鶏肉の味噌焼き 五目ひじき 白桃缶	ごはん 御飯 すまし汁(野菜つみれ・三つ葉) 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) 白身魚のバター醤油焼 厚揚げの含め煮 りんご缶
間食	あお 青りんごゼリー	どら焼き (カスタード)	クレープ(チョコ)	きなこプリン	たんさんまんじゅう 炭酸饅頭	どら焼き(ずんだ)	ドームケーキ(カスタード)
夕食	ごはん 御飯 すまし汁(かまぼこ・三つ葉) 銀鱈の山芋蒸し 大根の高菜炒め	ごはん 御飯 中華スープ 冬瓜とえびの白湯炒め 那須とピーマンの味噌炒め	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) スペイン風オムレツ 野菜のマリネ	ごはん 御飯 すまし汁(豆腐・豆苗) 牛肉と野菜の甘辛炒め 菜の花のおかか和え	ごはん 御飯 とんじる 豚汁 あじのピリ辛焼き 胡瓜の和風和え	ごはん 御飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 小松菜の中華和え	ごはん 御飯 コンソメスープ チキンソテー イタリアンサラダ
栄養価	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 44.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 34.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 51.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1404 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 42.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1369 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 34.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 42.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 45.1 g 食塩 6.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 2月11日	月曜日 2月12日	火曜日 2月13日	水曜日 2月14日	木曜日 2月15日	金曜日 2月16日	土曜日 2月17日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁 (はたな) 味噌汁(畑菜) ツナポテト 豆とほうれん草のサラダ あみ佃煮	ごはん 御飯 みそ汁 (かぶ・葉) 味噌汁(かぶ・葉) ふたご 麩の卵とじ いんげんのごま和え ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそ汁 (しろな) 味噌汁(しろな) わふう 和風チャンプル なっとう 納豆	こくとうしょく 黒糖食パン コンソメスープ ポークビーンズ コーンコールスロー	ごはん 御飯 みそ汁 (いも ねぎ) 味噌汁(さつま芋・葱) ごもく まめ 五目豆 はくさい 白菜サラダ のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁 (かぶ・葉) 味噌汁(かぶ・葉) やさい いた 野菜炒め きゅうり 胡瓜のしそ風味和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁 (かぼちゃ とうみょう) 味噌汁(南瓜・豆苗) きょう 京がんもの煮物 なめ茸おろし うめびしお
昼食	けんちんうどん ほうれん草の辛子和え マンゴー缶 ＜めん禁＞ ごはん みそ汁 御飯・味噌汁 ブタニク タマネギ ニモノ 豚肉と玉葱の煮物	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のマスタード焼き もやしサラダ おうとうかん 黄桃缶	ジュウゴク マイ 十五穀米 ミソ汁 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き カリフラワーの蟹あん りんご缶 りんご缶	ごはん 御飯 みそ汁 (ふ かいわ) 味噌汁(麩・貝割れ) とり からあ 鶏の唐揚げ こんさい いた に 根菜の炒め煮 ミックスフルーツ (選択)白桃缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す じる しらたまふ かいわ 清まし汁(白玉麩・貝割れ) しろみさかな 白身魚のもりみ焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ クリームコロッケ&メンチカツ やさい 野菜のマリネ りんご缶 りんご缶	ごはん 御飯 す じる はくさい 清まし汁(白菜) さんしょうや ぶりの山椒焼き さつま揚げの炒り煮 はくとうかん 白桃缶
間食	あずき 小豆ムース	こくとう まんじゅう 黒糖饅頭	クレープ(いちご)	《バレンタインデー》 ココアムース	ふぶき まんじゅう 吹雪饅頭	どら焼き(あん)	ドームケーキ(チョコ)
夕食	ごはん 御飯 みそ汁 (かぼちゃ ねぎ) 味噌汁(南瓜・葱) にくとうふ 肉豆腐 だいこん 大根としらすのサラダ	ごはん 御飯 す じる (はんぺん ねぎ) 清まし汁(ハンペン・葱) て に メバルの照り煮 なす 那須とピーマンの味噌炒め	ごはん 御飯 みそ汁 (あ かいわ) 味噌汁(さつま揚げ・貝割れ) あかうお や 赤魚のみりん焼き れんこんのごま炒め	ごはん 御飯 す じる つみれ汁 さばの生姜煮 あつあ やさい 厚揚げの野菜あんかけ	ごはん 御飯 みそ汁 (しろな) 味噌汁(しろな) まつかぜや 松風焼き とうふチャンプル	ごはん 御飯 す じる (はんぺん ねぎ) 清まし汁(ハンペン・葱) とりにく て に 鶏肉の照り煮 なはた あ 菜畑和え	ごはん 御飯 みそ汁 (あ かいわ) 味噌汁(揚げ・貝割れ) ぎゅうにく たまねぎ にも 牛肉と玉葱の煮物 しらあ 白和え

栄養価	エネルギー	1407 kcal	1391 kcal	1554 kcal	1550 kcal	1512 kcal	1478 kcal	1511 kcal
	たんぱく質	57.3 g	59.0 g	63.3 g	61.8 g	64.0 g	47.3 g	64.7 g
	脂質	33.5 g	30.2 g	46.5 g	58.6 g	32.9 g	38.7 g	42.3 g
	食塩	8.6 g	7.0 g	8.1 g	9.1 g	7.7 g	7.4 g	7.5 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 2月18日	月曜日 2月19日	火曜日 2月20日	水曜日 2月21日	木曜日 2月22日	金曜日 2月23日	土曜日 2月24日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・葱) そばろ大根 いんげんの和風和え つけもの 漬物(しその実)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) ぎょにく 魚肉ソーセージと野菜のソテー タマゴサラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(里芋・貝割れ) ゆば 湯葉のひろうすの煮物 なっとう 納豆	しよく 食パン コンソメスープ ベーコンソテー はなやさい 花野菜サラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(麩・豆苗) やさい 野菜と挽肉の炒め物 ゆかり和え のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・葉) いかつみれの煮物 あおな 青菜のソテー ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) がんもの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(しそ)
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のカレー風味焼き ツナサラダ ようなし かん 洋梨缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(南瓜・葱) あかうお 赤魚の粕漬け焼き こまつな 小松菜の和え物 みかん	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のチーズ焼き ベーコンと青菜のソテー おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(豆腐・貝割れ) しろみ 白身魚磯風味フライ きりほしだいこん 切干大根の炒め煮 ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	じゅうごくまい 十五穀米 す 清まし汁(ハンペン・葱) しょうがや メバルの生姜焼き じゃが芋とコーンの煮物 いも じゃが芋とコーンの煮物 マンゴー缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) とりにく 鶏肉の山椒焼き さといも 里芋の土佐煮 りんご リンゴ缶	ごはん 御飯 コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト(黄桃缶)
間食	あわゆき 淡雪ゼリー	きなこのパンケーキ	クレープ(バナナ)	マッチャ 抹茶プリン	きみしぐれ	クレープ(いちご)	どら焼き(カスタード)
夕食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(玉葱・えのき) さわらのポン酢がけ かぼちゃ 南瓜の甘煮	ごはん 御飯 す 清まし汁(かまぼこ・豆苗) とうふ 豆腐とえびの旨煮 きゅうり 胡瓜の変わり和え	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ にくだんご 肉団子の甘酢あん ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉のピカタ ピーナッツ和え	ごはん 御飯 はるさめスープ ぶた 豚キムチ炒め もやしサラダ	ごはん 御飯 す 清まし汁(麩・貝割れ) あかうお 赤魚の煮付け なす 茄子のごま炒め	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(南瓜・豆苗) ゆこうに たらの柚香煮 にしよく 二色金平

栄養価	エネルギー	1399 kcal	1317 kcal	1555 kcal	1578 kcal	1391 kcal	1343 kcal	1514 kcal
	たんぱく質	55.8 g	52.4 g	60.6 g	57.4 g	51.9 g	54.7 g	60.3 g
	脂質	35.1 g	30.6 g	44.3 g	54.3 g	35.3 g	28.1 g	40.0 g
	食塩	7.0 g	8.2 g	7.7 g	8.3 g	7.0 g	7.6 g	7.5 g

