

# ◆◆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						
昼食						
間食						
夕食						
				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)
				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
				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
				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	エネルギー	1377 kcal	エネルギー	1394 kcal
	たんぱく質	56.8 g	たんぱく質	54.7 g	たんぱく質	58.9 g
	脂質	52.6 g	脂質	33.7 g	脂質	27.6 g
	食塩	7.3 g	食塩	7.2 g	食塩	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) 味噌汁(さつまいも・豆苗) ちくわ やさい にびた 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) 味噌汁(かぶ・葉) さつまいも やさい いたも さつまいも揚げと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・葱) 味噌汁(南瓜・葱) えびつみれの煮物 しゅんぎく ひた 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 たまご 卵サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) 味噌汁(揚げ・葱) やさい 野菜ソテー ブロッコリーサラダ つけもの 漬物(しその実漬)	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・豆苗) 味噌汁(さつまいも・豆苗) にくづ いなり ふく に 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) 味噌汁(揚げ・葱) いたも フランク炒め おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(たらこ)
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 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) 味噌汁(じゃが芋・葱) かばや 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 ふくじんづけ 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) 味噌汁(玉ねぎ・えのき) あかうお て に 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 じる 清まし汁(かまぼこ・豆苗) す じる やさい 清まし汁(野菜つみれ・みつば) とりにく みそや 鶏肉の味噌焼き ごもく 五目ひじき はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 す じる やさい 清まし汁(野菜つみれ・みつば) す じる やさい 清まし汁(野菜つみれ・みつば) さば みそに 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) 味噌汁(麩・豆苗) しろみ さかな しょうゆ や 白身魚のバター醤油焼 あつあ ふく に 厚揚げの含め煮 りんご缶
間食	あお 青りんごゼリー	や 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	や 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 じる 清まし汁(かまぼこ・みつば) す じる 清まし汁(かまぼこ・みつば) ぎんだら やまいもむ 銀鱈の山芋蒸し だいこん たかな いた 大根の高菜炒め	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ちゅうか 中華スープ とうがん 冬瓜とえびの白湯炒め なす 那須とピーマンの味噌炒め	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) 味噌汁(白菜) ふう スペイン風オムレツ やさい 野菜のマリネ	ごはん 御飯 す じる とうふ とうみょう 清まし汁(豆腐・豆苗) す じる とうふ とうみょう 清まし汁(豆腐・豆苗) ぎゅうにく やさい あまからいた 牛肉と野菜の甘辛炒め な はな あ 菜の花のおかか和え	ごはん 御飯 とんじる 豚汁 とんじる 豚汁 からや あじのピリ辛焼き きゅうり わふう あ 胡瓜の和風和え	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ちゅうか 中華スープ ぶたにく 豚肉のオイスター炒め こまつな ちゅうか あ 小松菜の中華和え	ごはん 御飯 コンソメスープ 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(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) 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) 和風チャンプル 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(さつま芋・葱) 五目豆 白菜サラダ のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 野菜炒め 胡瓜のしそ風味和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) 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〉 御飯・味噌汁 豚肉と玉葱の煮物	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のマスタード焼き もやしサラダ 黄桃缶	ジュウゴク マイ 十五穀米 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) 豚肉の生姜焼き カリフラワーの蟹あん りんご缶	ごはん 御飯 味噌汁(麩・貝割れ) 鶏の唐揚げ 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 清まし汁(白玉麩・貝割れ) 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 野菜のマリネ りんご缶	ごはん 御飯 清まし汁(白菜) ぶりの山椒焼き さつま揚げの炒り煮 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(南瓜・葱) 肉豆腐 大根としらすのサラダ	ごはん 御飯 清まし汁(ハンペン・葱) メバルの照り煮 那須とピーマンの味噌炒め	ごはん 御飯 みそ汁(さつま揚げ・貝割れ) 赤魚のみりん焼き れんこんのごま炒め	ごはん 御飯 つみれ汁 さばの生姜煮 厚揚げの野菜あんかけ	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 松風焼き とうふチャンプル	ごはん 御飯 清まし汁(ハンペン・葱) 鶏肉の照り煮 菜畑和え	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) 牛肉と玉葱の煮物 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

# 献立表 ◆ ◆ ◆ ホーム普通・一口大食

	日曜日 2月25日	月曜日 2月26日	火曜日 2月27日	水曜日 2月28日	木曜日 2月29日		
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 野菜炒め 大根サラダ たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 五目豆 小松菜のからし和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) ハンパンと大根の煮物 カリフラワーの梅おかか和え 漬物(しその実)	しよく 食パン コンソメスープ ソーセージと野菜ソテー フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) 厚揚げの煮物 ツナサラダ ふりかけ(かつお)		
昼食	ソース焼きそば 中華スープ ひじきのサラダ マンゴー缶 《めん禁》 ごはん 御飯 八宝菜	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) さわらの利休焼き 菜の花のホタテ風味 みかん缶	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・豆苗) 味噌カツ オクラのお浸し 黄桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ぶりの柚庵焼き さつま揚げの炒り煮 ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 中華スープ 和風マーボー茄子 中華サラダ マンゴー缶		
間食	和風黒糖ムース	ドームケーキ(こしあん)	クレープ(チョコ)	いちごゼリー	ドームケーキ(カスタード)		
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ ポークチャップ ジャーマンポテト	ごはん 御飯 つみれ汁 親子煮 冬瓜の水晶煮	ごはん 御飯 清まし汁(かまぼこ・貝割れ) メヌケの野菜あんかけ 白菜のポン酢和え	ごはん 御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き きのこソテー	ごはん 御飯 みそ汁(いんげん・玉ねぎ) あじの七味焼き 豆腐のかに風味あん		

栄養価	エネルギー	1496 kcal	エネルギー	1407 kcal	エネルギー	1349 kcal	エネルギー	1370 kcal	エネルギー	1380 kcal		
	たんぱく質	46.2 g	たんぱく質	64.0 g	たんぱく質	45.5 g	たんぱく質	57.0 g	たんぱく質	54.9 g		
	脂質	43.9 g	脂質	29.7 g	脂質	29.1 g	脂質	36.5 g	脂質	33.5 g		
	食塩	7.2 g	食塩	7.7 g	食塩	7.5 g	食塩	7.4 g	食塩	7.5 g		