

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 2月1日	月曜日 2月2日	火曜日 2月3日	水曜日 2月4日	木曜日 2月5日	金曜日 2月6日	土曜日 2月7日
朝食	ごはん ひにく たまねぎ 挽き肉と玉葱のオムレット ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア	ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き ほうれん草の煮浸し ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご 菜の花の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	さけ かゆ 鮭のお粥 みそに サバの味噌煮 さといも にも 里芋の煮物 ジョア 	ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ ぐだくさんみそしる 具だくさんトマト煮 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き いた もの いんげんの炒め物 ポタージュ ジョア	ごはん  ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き カリフラワーおなか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん アジフライ タルタルソース ツナマヨサラダ ヨーグルト しおとんじる 塩豚汁 	てんしんはん 天津飯 ぎょうぎ 餃子 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ わかめスープ	せつぶん 節分 まめ 豆ごはん うめ いわしの梅おろし いも きんぴら じゃが芋の金平 おによ じる 鬼除け汁 	ごはん たまご いた もの そばろと卵の炒め物 ナムル マンゴーゼリー はるさめ 春雨スープ	あんかけ焼きそば しゅうまい 焼売 プリンムース たまごスープ 	ごはん さいきょうや あじの西京焼き あぶらふ いも にも 油麴とじゃが芋の煮物 バナナムース す もの お吸い物	ごはん にくだんご あまずいた 肉団子の甘酢炒め あ もの きゅうりの和え物 マンゴー じる つみれ汁
間食	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース
夕食	ごはん まーぼー 麻婆なす ばいにくあ オクラの梅肉和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や ぶりの照り焼き ひじきの煮物 とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく しおいた 鶏肉のねぎ塩炒め しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や メヌケの照り焼き ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 ブロッコリーサラダ やさしい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにく たまごいた 豚肉の卵炒め あ なすのおなか和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎん につけ 銀ひらすの煮付 だいこん かぼちゃの煮物 よる とんじる 大根なます よる とんじる 夜の豚汁 
エネルギー	1529kcal	1574kcal	1503kcal	1438kcal	1554kcal	1642kcal	1501kcal
たんぱく質	63.1 g	60.8 g	64 g	63.5 g	51.9 g	67.5 g	59.1 g
脂質	44.4 g	45.6 g	46.9 g	32.7 g	50.6 g	48.2 g	31.8 g
食塩相当量	7.6 g	7.5 g	6.1 g	6.6 g	6.8 g	7.5 g	6.6 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 2月8日	月曜日 2月9日	火曜日 2月10日	水曜日 2月11日	木曜日 2月12日	金曜日 2月13日	土曜日 2月14日
朝食	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き はくさいに 白菜の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ やさしいた 野菜炒め コーンスープ ジョア	ごはん べにざけしおや 紅鮭の塩焼き ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし あさとんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	かゆ ホタテのお粥 とうふ 豆腐ハンバーグ いんげんソテー ジョア	ごはん や あじのみりん焼き はくさいに 白菜の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね カリフラワーおなか ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん ま だし巻きたまご そうに ほうれん草の煮びたし みそしる とろっとわかめ味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん とうふ あんかけ豆腐 コールスローサラダ ヨーグルト じる さつま汁	ごはん とり こや 鶏のパン粉焼き たらこポテト いちごムース クリームスープ	ビーフカレー にんじん グリーンサラダ人参ソース かん りんご缶 にゆうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き とりに 鶏もつ煮 かん パイン缶 じる つみれ汁	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 えびしゅうまい 海老焼売 かん みかん缶 わかめスープ	ごはん やさしい かれいの野菜あんかけ しゅんぎく みそあ 春菊のごま味噌和え きなマンジェ じる けんちん汁	バレンタインデー ごはん ハッシュドビーフ ジャーマンポテト シーフードマリネ ココアムース 
間食	カスタードプリン	ぶどうゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	こくどう 黒糖ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き いたもの ブロッコリーの炒め物 たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん にくづ ピーマンの肉詰め あ カリフラワー和え そうに ほうれん草の煮びたし よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん みそに サバの味噌煮 さといもの にもの 里芋の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん おやこに 親子煮 あ オクラのおなか和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル ブロッコリーサラダ ぐ 具だくさんトマト煮 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたかくに 豚の角煮 ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし たまごとうふ 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 ちゅうかやっこ 中華奴 よる とんじる 夜のお味噌汁
エネルギー	1457kcal	1571kcal	1620kcal	1627kcal	1498kcal	1597kcal	1532kcal
たんぱく質	55.2 g	57.9 g	62.3 g	72.5 g	55.5 g	61.6 g	59.6 g
脂質	43.7 g	42.1 g	51.4 g	45.8 g	45.8 g	48 g	46.8 g
食塩相当量	5.8 g	7.1 g	6.1 g	8.3 g	6.4 g	6.6 g	6.7 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 2月15日	月曜日 2月16日	火曜日 2月17日	水曜日 2月18日	木曜日 2月19日	金曜日 2月20日	土曜日 2月21日
朝食	<p>ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 にかもの</p> <p>かぼちゃの煮物 ぐたくさんみそしる</p> <p>具沢山味噌汁</p> <p>バナラヨーグルト</p>	<p>ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 さといも にかもの</p> <p>里芋の煮物 あさ とんじる </p> <p>朝の豚汁 </p> <p>プレーンヨーグルト</p>	<p>ごはん ま だし巻きたまご いた もの</p> <p>ブロッコリーの炒め物 ぐたくさんみそしる</p> <p>具沢山味噌汁</p> <p>バナラヨーグルト</p>	<p>さけ かゆ 鮭のお粥 につけ</p> <p>かれの煮付 だいこん</p> <p>大根と人参の煮物</p> <p>ジョア</p>	<p>ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ やさい にかもの</p> <p>野菜のトマト煮込み</p> <p>ポタージュ </p> <p>ジョア</p>	<p>ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き</p> <p>いんげんソテー ぐたくさんみそしる</p> <p>具沢山味噌汁</p> <p>ジョア</p>	<p>ごはん とりにく こ じょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 な はな にかもの</p> <p>菜の花の煮びたし ぐたくさんみそしる</p> <p>具沢山味噌汁</p> <p>プレーンヨーグルト</p>
昼食	<p>うな丼 あ 揚げなすサラダ かん</p> <p>パイン缶 しお</p> <p>塩ちゃんこ </p>	<p>ごはん おやこに 親子煮 はくさい</p> <p>白菜のゆかりマヨ和え あ</p> <p>ムース じる</p> <p>つみれ汁</p>	<p>ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 さんしょやさい しお</p> <p>三色野菜の塩ゴマダレ</p> <p>マンゴー</p> <p>ワントンスープ</p>	<p>にしよく どん 二色そぼろ丼 いも</p> <p>さつま芋きんとん</p> <p>ヨーグルト しおとんじる</p> <p>塩豚汁 </p>	<p>ごはん みそ や ぶりのねぎ味噌焼き いた</p> <p>レバナラ炒め</p> <p>バナナ じる</p> <p>けんちん汁</p>	<p>ごはん デミグラスハンバーグ</p> <p>マカロニサラダ かん</p> <p>みかん缶 やさい</p> <p>野菜たっぷりスープ</p>	<p>ごはん にんじん ポテトグラタン かん</p> <p>人参サラダ かん</p> <p>りんご缶</p> <p>クラムチャウダー</p>
間食	<p>とうにゅう 豆乳プリン</p>	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー
夕食	<p>ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 な はな あ もの</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>ゼリー</p>	<p>ごはん て や ぶりの照り焼き きりぼしだいこん</p> <p>切干大根煮</p> <p>とろろ よる みそしる</p> <p>夜のお味噌汁</p>	<p>ごはん すみびやき こうみ 炭火焼チキン香味ソース</p> <p>いんげんソテー そう あ もの</p> <p>ほうれん草の和え物 よる みそしる</p> <p>夜のお味噌汁</p>	<p>ごはん しおや さばの塩焼き</p> <p>カリフラワーおかか なっとう</p> <p>納豆 よる みそしる</p> <p>夜のお味噌汁</p>	<p>ごはん とり に 鶏のさっぱり煮 あ もの</p> <p>オクラの和え物 よる みそしる</p> <p>夜のお味噌汁</p>	<p>ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き にかもの</p> <p>ひじきの煮物 ごまどうふ</p> <p>胡麻豆腐 よる とんじる</p> <p>夜の豚汁</p>	<p>ごはん はっぼうさい 八宝菜 しろ あ</p> <p>いんげんの白ごま和え よる みそしる</p> <p>夜のお味噌汁 </p>
エネルギー	1563kcal	1512kcal	1573kcal	1548kcal	1601kcal	1563kcal	1545kcal
たんぱく質	54.4 g	60.7 g	63.2 g	68.7 g	69.1 g	58.3 g	56.5 g
脂質	50 g	43.6 g	49.7 g	37.3 g	47.7 g	42.6 g	45.6 g
食塩相当量	5.4 g	5.9 g	6.6 g	6 g	6.6 g	5.7 g	6.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 2月22日	月曜日 2月23日	火曜日 2月24日	水曜日 2月25日	木曜日 2月26日	金曜日 2月27日	土曜日 2月28日
朝食	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 野菜炒め 具沢山味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん とりつくね ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおなか 具沢山味噌汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん ホッケのみりん焼き ほうれん草の煮浸し 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ いんげんソテー コーンスープ ジョア	ごはん 照り焼きチキン 野菜炒め 具沢山味噌汁 バナナヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼 ひじきの白和え プリンムース のっぺい汁	ぶり解体ショー ごはん ぶりの刺身 豆腐の野菜あんかけ きなマンジェ つみれ汁	ごはん サーモンのタルタル焼き ビーンズサラダ パイン缶 パンプキンスープ	しっぽくうどん けんちゃん デザート	カレーライス ブロッコリーサラダ人参ソース 白桃缶 乳酸菌飲料	ごはん 豚味噌漬け焼き さつま芋とベーコン炒め ヨーグルト 具沢山汁	ごはん たらのおろし煮 レバニラ炒め いちごムース 春雨スープ
間食	抹茶ムース	ようかんムース	ぶどうゼリー	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン
夕食	ごはん メバルのおおさおろし煮 青梗菜の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 白菜の煮びたし 納豆 夜の豚汁	ごはん 青椒肉絲 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き ひじきの煮物 茄子の梅和え 夜のお味噌汁	ごはん 鯖の塩麴焼き 切り干し大根煮 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん かれいの煮付け 大根と人参の煮物 中華奴 夜のお味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 付)ほうれん草 たまごサラダ 夜のお味噌汁
エネルギー	1573kcal	1631kcal	1567kcal	1573kcal	1491kcal	1579kcal	1490kcal
たんぱく質	69.5 g	63.8 g	66.8 g	61.9 g	54.8 g	64.8 g	69.8 g
脂質	42 g	47.6 g	43.2 g	46.5 g	43.6 g	40.1 g	32.1 g
食塩相当量	6.5 g	7.1 g	6.4 g	7.1 g	5.8 g	6.9 g	6.9 g