



週間献立表




	2月2日 日	2月3日 月	2月4日 火	2月5日 水	2月6日 木	2月7日 金	2月8日 土
朝	中華粥 味噌汁 さつま揚げの煮物 チンゲン菜の和え物	パン/ブルーベリージャム コンソメスープ ナポリタンミートボール ほうれん草のソテー	ご飯/味噌汁 さばの塩焼き チンゲン菜の和え物	卵粥 味噌汁 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま酢和え	ご飯/味噌汁 里芋と竹輪の含め煮 ツナ和え 漬物	ご飯/味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の白和え 昆布豆	ご飯/味噌汁 シーフード卵焼き 小松菜和え 梅干し
← 牛 乳 →							
昼	ご飯/味噌汁 A鶏肉のポトフ B白身魚のクリームソースかけ フレッシュサラダ 大根のべっこう煮 オレンジ	節分献立 ちらし寿司  つみれ汁  いわしの煮付け  五目豆  パイン缶 	A味噌カツ丼 Bご飯/さんまの塩焼き すまし汁 きくらげ炒め 切干し大根のサラダ バナナ	Aかき揚げうどん Bご飯/味噌汁 B豚肉のみそ焼き しゅうまい キャベツのお浸し 黄桃缶	Aねぎとろ丼 Bご飯/鶏肉トマト煮 具沢山汁 マカロニサラダ 金平ごぼう みかん缶	ご飯/味噌汁 Aかれの揚げ出し B松風焼き 切昆布煮付け ミモザサラダ 漬物	ご飯/すまし汁 A肉じゃが B鮭のムニエル ほうれん草とあさりの和え物 炒り豆腐 漬物
	おやつ	カステラ	パンプキンケーキ	あんぱん	芋ようかん	抹茶ババロア	今川焼き
夕	ご飯/味噌汁 蒸たらの香味ボン酢かけ 五目炒り煮 昆布佃煮	ご飯/味噌汁 洋風卵焼き 春菊の辛し和え 漬物	ご飯/味噌汁 厚揚げのそぼろあん 白菜のフレンチサラダ きゃらぶき佃煮	ご飯/味噌汁 あじの塩焼き ぜんまいの煮物 漬物	ご飯/味噌汁 牛肉のオイスター炒め 白菜と小松菜の煮びたし 金時豆	ご飯/すまし汁 豚バラと大根の含め煮 いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯/みそけんちん汁 さんまの開き かぼちゃの含め煮 パイン缶
エネルギー	1534	1666	1795	1514	1691	1760	1702
タンパク質	64.0	60.0	62.7	59.2	61.1	62.9	61.5
脂質	22.8	42.9	45.7	36.4	40.2	47.6	45.0
炭水化物	260.1	253.2	276.1	229.5	260.9	262.1	252.5
塩分	10.6	9.3	8.9	9.9	9.1	9.7	9.3

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。



週間献立表



	2月9日 日	2月10日 月	2月11日 火	2月12日 水	2月13日 木	2月14日 金	2月15日 土
朝	パン/イチゴジャム ポタージュ ウインナーソテー カリフラワーのピクルス風漬物	ご飯/味噌汁 デミグラミートボール 野菜ソテー 漬物	パン/はちみつ コンソメスープ オムレツ いんげんのサラダ	うめしそ粥/味噌汁 つくね団子の照り煮 チンゲン菜のお浸し	ご飯/味噌汁 温泉卵 大根の炒め煮 漬物	パン/ジャム ポタージュ 野菜ソテー 花野菜サラダ	ご飯/味噌汁 納豆 いんげんのそぼろ煮 漬物
← 牛 乳 →							
昼	Aカレーライス Bご飯/さばの煮付け コンソメスープ カニクリームコロッケ フレッシュサラダ フルーツヨーグルト	ご飯/味噌汁 A豚肉のキムチ炒め B天ぷら <small>(きす・さつま芋・かき揚げ)</small> 青菜の煮びたし マカロニサラダ 漬物	ご飯/味噌汁 Aチキンカツ Bカレイの和風ソースかけ 五目大豆煮 ナムル 漬物	ご飯/味噌汁 A赤魚の煮付け B回鍋肉(豚肉キャベツ炒め) 大根と蓮根の炒め煮 ほうれん草の菊花和え りんご	ご飯/具沢山汁 A白身魚・イカフライ B中華五目豆腐 竹輪とカブの含め煮 春菊のおかか和え 漬物	ご飯/味噌汁 A和風おろしハンバーグ Bめばるの香味焼き なすの味噌田楽 わかめサラダ 漬物	Aかき揚げうどん Bご飯/味噌汁 親子煮 里芋の含め煮 きゅうりの酢の物 りんご缶
	おやつ	ライチゼリー	チョコレート饅頭	ハッピーターン (きざみ〜やわらかおかき)	みつ豆	マスカットゼリー	チョコババロア 
夕	ご飯/味噌汁 おでん 大豆とひじきのサラダ 漬物	ご飯/味噌汁 たらのおろし煮 切昆布の煮付け りんご缶	ご飯/つみれ汁 さばのしょうが煮 ビーフソテー 黄桃缶	ご飯/すまし汁 松風焼き カレージャーマンポテト 漬物	ご飯/味噌汁 豚の角煮 じゃこ炒め フルーツカクテル缶	ご飯/すまし汁 ちゃんちゃん焼き 畑菜のおかか和え オレンジ	ご飯/味噌汁 肉団子の甘酢煮 えびともやしの炒め物 漬物
エネルギー	1903	1625	1776	1542	1794	1645	1568
タンパク質	58.8	62.1	59.8	61.3	60.0	59.8	52.8
脂質	62.9	44.7	58.6	32.8	55.6	45.7	34.3
炭水化物	266.2	236.1	244.8	241.7	249.6	242.7	253.7
塩分	11.9	9.7	9.8	9.3	9.2	9.8	10.1

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。



週間献立表

	2月16日 日	2月17日 月	2月18日 火	2月19日 水	2月20日 木	2月21日 金	2月22日 土
朝	卵粥/味噌汁 魚河岸揚げ含め煮 大根なます	ご飯/味噌汁 だし巻玉子 ほうれん草の白和え 漬物	パン/ジャム コンソメスープ ウインナー炒め パンプキンサラダ	ご飯/味噌汁 納豆 カリフラワーの吉野煮 漬物	鮭粥/味噌汁 ちくわの甘辛煮 小松菜のお浸し	コッペパン ピーナッツクリーム コーンスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	ご飯/味噌汁 肉詰めいなりの煮物 きゅうりの酢の物 ふりかけ
← 牛 乳 →							
昼	ご飯/味噌汁	ご飯/すまし汁	ご飯/豚汁	五目ご飯/味噌汁	ご飯/ワンタンスープ	A焼きそば Bご飯/白身魚のガチャップ 煮	Aご飯/さわらのマヨ焼き Bキーマカレー
	Aあじのレモンポン酢焼き B鶏肉のクリーム煮	A豚肉の味噌漬け焼き Bぶりの幽庵焼き	A白身魚の揚げ煮 B麻婆茄子	Aたらの煮付け B千草焼き	A八宝菜 Bあじのもろみ焼き	中華スープ	すまし汁
	金平ごぼう かぼちゃサラダ パイン缶	野菜炒め もずく酢 漬物 ＜3-1.2鍋行事＞	いんげんの煮びたし もやしのピーナッツ和え 漬物 ＜1-1.2鍋行事＞	ビーフソテー ほうれん草のおかか和え 金時豆 ＜3-3.4鍋行事＞	じゃが芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 オレンジ	カニコロケ フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ＜2-1.2鍋行事＞	切干し大根の炒り煮 小松菜の磯和え フルーツカクテル
おやつ	プリン	ようかん	オレンジゼリー	人参ケーキ	吹雪まんじゅう	グレープゼリー	カステラ
夕	ご飯/チンゲン菜のスープ 里芋と豚肉の生姜炒め煮 えびしゅうまい 佃煮	ご飯/味噌汁 めばるの煮付け 白菜の梅風味和え バナナ	ご飯/味噌汁 かに玉風甘酢あんかけ 春菊の胡麻和え 黄桃缶	ご飯/味噌汁 牛肉の野菜炒め 湯豆腐 パイン缶	ご飯/味噌汁 ほっけの西京焼き 厚揚げとキャベツ炒め 漬物	ご飯/味噌汁 さばの塩焼き 大根の煮物 漬物	チャーハン 中華スープ 餃子甘酢あんかけ キウイフルーツ
1杯分	1702	1575	1555	1750	1647	1756	1834
タバコ質	61.2	60.8	53.7	68.0	63.2	60.1	62.1
脂質	40.5	37.4	42.8	40.9	33.0	54.8	50.9
炭水化物	264.0	240.7	232.9	266.8	263.3	244.3	270.6
塩分	9.2	8.6	8.4	11.1	9.1	12.0	9.8

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。



週間献立表

	2月23日 日	2月24日 月	2月25日 火	2月26日 水	2月27日 木	2月28日 金	2月29日 土
朝	ご飯/味噌汁 はんぺんバター焼き 大根和風サラダ 梅干し	ご飯/味噌汁 大豆の煮物 チンゲン菜のおひたし たいみそ	パン/チョコクリーム コーンスープ オムレツ コールスローサラダ	ご飯/味噌汁 納豆 じゃがいものそぼろ煮 漬物	ご飯/味噌汁 ミートボール きざみ昆布の煮付け ふりかけ	パン/ママレード コンソメスープ ウイナーソテー 豆サラダ	梅粥/味噌汁 さつま揚げの煮付け 小松菜の辛子和え
← 牛乳 →							
昼	ご飯/味噌汁 Aチーズインハンバーグ Bかれいのおろし煮 かぼちゃの甘煮 白菜のお浸し しそ昆布	ご飯/すまし汁 A白身魚のおろし煮 Bロールキャベツ 五目野菜炒め なすの中華風和え物 漬物	Aハヤシライス Bご飯/赤魚のガーサイ蒸し コンソメスープ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ みかん缶	ご飯/味噌汁 A白身魚の香り揚げ B肉豆腐 ピーマンと人参の金平 もやし中華サラダ 漬物	ご飯/味噌汁 A鶏のカレー粉焼き Bエビカツ・ホタテフライ ひじきの炒り煮 スパゲティーサラダ 洋梨缶	ご飯/味噌汁 A豚肉のしょうが焼き B白身魚の照り焼き 切昆布の煮物 ほうれん草の白和え 漬物	Aご飯/たれカツ B鮭と卵の三色丼 すまし汁 根菜の五目煮 白菜の海苔和え 黄桃缶
	おやつ	クッキー	コーヒーゼリー	紅茶ババロア	黒糖蒸しケーキ	いちごプリン	チョコクレープ
夕	ご飯/味噌汁 ねぎとろ がんもの含め煮 オレンジ	ご飯/味噌汁 豚の竜田揚げ かぶの水晶煮 パイン缶	ご飯/すまし汁 ますの西京焼き にら炒め 漬物	ご飯/味噌汁 鶏と野菜のゆずこしょう炒め ちくわの和え物 バナナ	ご飯/すまし汁 さばの味噌煮 春菊のおかか和え うぐいす豆	ご飯/味噌汁 焼きかれいのきのこあんかけ ジャーマンポテト キウイフルーツ	ご飯/味噌汁 たらのマヨ焼き 里芋と厚揚げの煮物 漬物
エネルギー	1733	1637	1580	1753	1821	1687	1572
タンパク質	62.3	67.2	59.6	58.8	71.2	65.1	52.0
脂質	42.2	35.2	34.8	59.6	49.0	57.0	38.1
炭水化物	268.0	255.3	246.5	238.5	264.4	222.6	246.2
塩分	9.4	9.3	8.8	8.7	9.0	9.5	9.8

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。



週間献立表



	3月1日 日	3月2日 月	3月3日 火	3月4日 水	3月5日 木	3月6日 金	3月7日 土
朝	パン/いちごジャム コンソメスープ 豚肉と豆の洋風煮 春雨サラダ	ご飯/味噌汁 だし巻き卵 畑菜のおかか和え 梅干し	ご飯/味噌汁 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 漬物	パン/はちみつ コンソメスープ ミートボール ポテトサラダ	ご飯/味噌汁 さわらの塩焼き ほうれん草の二色浸し のり佃煮	麦ご飯/味噌汁 卵とじ とろろ芋	ご飯/味噌汁 ちくわの煮物 きゅうりと麩の酢の物 ふりかけ
← 牛 乳 →							
昼	ご飯/すまし汁	ご飯/中華スープ	<ひな祭り献立> 海鮮丼 <small>(禁食、ミキ-・ソト：ちらし寿司)</small> すまし汁 高野豆腐の煮物 菜の花のからし和え キウイフルーツ	ご飯/味噌汁	ご飯/味噌汁	ご飯/コンソメスープ	Aあんかけうどん
	A白身魚の生姜煮 Bかに玉風	A酢鶏 Bめばるの煮付け		Aさばの照り焼き B鶏肉の生姜炒め	Aずき焼き風煮込み Bお魚ハンバーグ	A鶏肉の和風クリーム煮 Bシーフードカレー	Bご飯/味噌汁 たらの煮付け
	豆腐の田楽 カリフラワーの甘酢 漬物	大根の煮物 もやしの和え物 漬物		かぼちゃの白煮 かぶの酢の物 白桃缶	ひじきの炒り煮 中華サラダ 漬物	野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶	豆腐シュウマイ ブロッコリーのごま和え バナナ
おやつ	人参ケーキ	あんぱん	桜のロールケーキ	フルーツヨーグルト	グレープゼリー	今川焼き	ココア蒸しパン
夕	ご飯/味噌汁 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草の胡麻和え オレンジ	ご飯/味噌汁 かれのいの高菜蒸し 里芋の煮っころがし フルーツカクテル缶	ご飯/味噌汁 和風ハンバーグ キャベツのツナ和え 漬物	ご飯/味噌汁 豚ばら大根 白菜のフレンチサラダ 漬物	ご飯/味噌汁 あじの西京焼き チンゲン菜のお浸し みかん缶	ご飯/味噌汁 ほっけの塩焼き 豚肉とふきの炒め煮 漬物	ご飯/具沢山汁 白身魚の野菜蒸し 厚揚げの生姜炒め 漬物
エネルギー	1574	1643	1632	1730	1578	1601	1562
タンパク質	66.3	65.2	66.5	57.0	60.3	60.1	59.8
脂質	30.2	29.5	38.3	55.1	38.2	28.3	30.0
炭水化物	252.7	269.9	245.3	241.4	239.3	268.3	257.4
塩分	9.3	9.8	10.0	9.1	9.2	9.1	9.0

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。