



今週の献立



	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ふりかけ 341kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ふりかけ 301kcal 2.3g	ごはん すまし汁 アスパラのウインナーソテー ふりかけ 374kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 378kcal 1.6g	ごはん すまし汁 小松菜とハムの和風炒め ふりかけ 342kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ぜんまいの豚そぼろ煮 ふりかけ 368kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 ふりかけ 316kcal 2.0g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け 大根と桜えびのソテー 洋梨缶 529kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サバの照焼き 冬瓜と鶏肉の炒め物 ぶどう缶 576kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 青梗菜の塩昆布和え みかん缶 533kcal 3.1g	ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 ほうれん草と空豆の塩炒め 黄桃缶 542kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川煮 ふきと人参の金平 金時煮豆 589kcal 2.7g	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け 白桃缶 726kcal 4.4g	節分豆ごはん つみれ汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ナス) さつま揚げ入り菜の花の辛子和え フルーツみつ豆 赤かつぱ漬け 566kcal 4.7g
おやつ	りんごケーキ 115kcal 0.1g	セレクト	バームクーヘン 105kcal 0.0g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	人形焼 96kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g
夕食	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマダレ カリフラワーのやわらか煮 ゆずみそ 490kcal 3.3g	ごはん すまし汁 豚肉のみそ煮 れんこん金平 赤かつぱ漬け 499kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き 青のりポテト 白菜漬け 458kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ 胡瓜とレタスのシーザーサラダ しば漬け 436kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 太刀魚の香味焼き えんどう豆のサラダ 青かつぱ漬け 521kcal 3.2g	ごはん すまし汁 タラのゴマダレ ズッキーニのコーンバター 桜漬け 410kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き オクラとひじきのポン酢和え 梅びしお 592kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1562kcal 7.8g	1502kcal 7.6g	1529kcal 8.5g	1534kcal 7.3g	1551kcal 8.0g	1654kcal 9.2g	1598kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	ごはん すまし汁 生揚げと切昆布の煮付け ふりかけ 323kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 えび入りキャベツ炒め ふりかけ 400kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ ウインナーとかぶのポトフ ふりかけ 355kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ 373kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 ふりかけ 356kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー ふりかけ 410kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとたけのこの煮物 ふりかけ 293kcal 1.9g
おやつ	牛乳 139kcal 0.2g	マミー 69kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g
昼食	ごはん わかめスープ 牛肉プルコギ 大豆もやしのナムル ぶどう缶 540kcal 1.5g	ごはん すまし汁 白身魚の幽庵焼き 胡瓜のわさびマヨ和え バナナ 605kcal 3.0g	味噌ラーメン 海老シュウマイ セロリのザーサイ和え パイン缶 618kcal 4.0g	ごはん すまし汁 タラの香味たれ アスパラの酢みそ和え 赤かっぱ漬け 370kcal 3.6g	ごはん ●はっと汁(宮城県郷土料理) 豆腐ステーキ ほうれん草の錦糸和え 洋梨缶 561kcal 2.8g	ごはん すまし汁 松風焼き ズッキーニのベーコンソテー りんご缶 563kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き 人参のたらこ炒り煮 胡瓜の浅漬け 476kcal 3.9g
おやつ	エクレア 64kcal 0.1g	チーズケーキ 50kcal 0.2g	セレクト	プリン 73kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	ぼたぼた焼き 53kcal 0.2g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き グリーンマッシュポテト たくあん 566kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え おかか昆布 464kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ えんどう豆と蒸し鶏のサラダ つぼ漬け 586kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうのツナサラダ うぐいす豆 670kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鶏肉のおろし煮 れんこんと桜えびの炒め物 たくあん 515kcal 3.2g	ごはん たまごスープ アジの塩焼き 冬瓜のかにかまあん 漬物 415kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き ナスのオランダ煮 白花煮豆 654kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1632kcal 7.8g	1588kcal 9.3g	1681kcal 9.8g	1512kcal 9.4g	1553kcal 8.0g	1515kcal 8.6g	1519kcal 9.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 大根と豚バラの金平 ふりかけ 372kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ 326kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ニラの卵とじ ふりかけ 395kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 ふりかけ 365kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 アスパラのウインナーソーテー ふりかけ 361kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 大根のツナあん ふりかけ 327kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 オムレツ ふりかけ 318kcal 1.8g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	レモンティー 47kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 サバのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 杏仁豆腐 631kcal 3.1g	キーマカレー コンソメスープ レタスのコンビーフサラダ 福神漬け パイン缶 693kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き さつま芋の甘煮 白桃缶 517kcal 3.3g	ごはん 中華スープ キムチ鍋 ナスと枝豆のサラダ フルーツカクテル 630kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 トンカツ コールスローサラダ 黄桃缶 626kcal 3.2g	たけのこごはん すまし汁 鮭の南部焼き ひじきの煮物 うぐいす豆 561kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鶏肉の梅照焼き 胡瓜のなめ茸和え キウイフルーツ 518kcal 3.0g
おやつ	かっぱえびせん 59kcal 3.6g	スイートポテト 113kcal 0.0g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	バレンタインチョコ蒸しパン 191kcal 0.2g	セレクト	たい焼き 78kcal 0.0g	ミックスベリーフルーチェ 184kcal 0.0g
夕食	ごはん 中華スープ 五目うま煮 春雨サラダ 桜漬け 540kcal 3.0g	ごはん わかめスープ 白身魚のきのこ蒸し ビーフソテー しその実漬け 433kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ チキンボールのトマト煮 春菊のコーンサラダ 昆布の佃煮 507kcal 3.3g	ごはん すまし汁 サバののつけ焼き ふきの青煮 つぼ漬け 436kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚のバター焼き そら豆の甘辛煮 のり佃煮 480kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 菜の花のピーナツ和え しば漬け 488kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 さんまの香り焼き オクラのマヨ和え 桜漬け 608kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1667kcal 8.5g	1619kcal 9.4g	1592kcal 8.8g	1669kcal 8.6g	1624kcal 8.5g	1511kcal 8.0g	1670kcal 8.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。

今週の献立



	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーセージ入りマカロニソテー ふりかけ 380kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 ちくわと白滝の炒め煮 ふりかけ 411kcal 2.2g	ごはん すまし汁 車麩と豚小間の炒め煮 ふりかけ 385kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 大豆とウィンナーのケチャップ煮 ふりかけ 398kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ 339kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 ふきのそぼろ炒め ふりかけ 379kcal 1.9g	ごはん トマトスープ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ふりかけ 386kcal 2.5g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ えびとアスパラの塩炒め ブロッコリーのみそかけ 漬物 424kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ タラのクリームソース 白菜の甘酢サラダ しば漬け 489kcal 4.1g	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーのチーズサラダ 青かつば漬け 539kcal 3.7g	ごはん すまし汁 親子煮 ナスの揚げ浸し ぶどう缶 506kcal 2.9g	ゆかりごはん 味噌汁 アジの蒲焼き たらこパスタサラダ りんご缶 597kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き ぜんまいの炒め煮 杏仁豆腐 584kcal 3.5g	ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 豚そぼろピリ辛炒め 漬物 470kcal 3.1g
おやつ	ブッセ 122kcal 0.0g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	水ようかん 63kcal 0.0g	あんドーナツ 91kcal 0.1g	もみじまんじゅう 104kcal 0.1g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	セレクト
夕食	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース セロリのザーサイ和え ぶどう缶 501kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 五目煮 フルーツカクテル 545kcal 2.4g	ごはん すまし汁 白身魚の山椒焼き じゃが芋のカレー煮 夏みかん缶 498kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきのゴママヨ和え たくあん 480kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ チキンソテー レタスのシーザーサラダ しその実漬け 547kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜のしらす和え つぼ漬け 468kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 山クラゲの中華和え 金時煮豆 586kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1514kcal 6.9g	1548kcal 8.7g	1559kcal 8.2g	1526kcal 8.2g	1644kcal 8.0g	1599kcal 8.6g	1613kcal 8.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)			
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルベジタブル ふりかけ 377kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 京がんもの炊合せ ふりかけ 369kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の生姜炒め ふりかけ 368kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 アスパラのベーコンソテー ふりかけ 386kcal 2.1g			
おやつ	ピーチティー 38kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g			
昼食	ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 切干大根の炒り煮 パイン缶 510kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 ザーサイ 605kcal 4.0g	チャーハン 中華スープ 豚ニラ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル 595kcal 3.4g	シーフードカレー コンソメスープ セロリのコーンサラダ 福神漬け みかん缶 563kcal 4.5g			
おやつ	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	鈴カステラ 77kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	シュークリーム 91kcal 0.1g			
夕食	ごはん 味噌汁 チキンピカタ コンビーフ入り空豆炒め かぶの浅漬け 577kcal 3.4g	ごはん すまし汁 カレーの煮付け ふるふき大根の肉みそあん 黄桃缶 448kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 菜の花のわさび和え しば漬け 458kcal 2.8g	ごはん すまし汁 酢鶏 キャベツの胡麻和え あみの佃煮 562kcal 3.1g			
1日栄養 価合計	1606kcal 9.0g	1564kcal 8.7g	1507kcal 8.4g	1661kcal 9.8g			

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。