



今週の献立



	1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)	2月2日(土)
朝食	鶏そぼろ雑炊 香の物 バナナ 249kcal 1.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんのとふきの煮物 ふりかけ 300kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ふりかけ 375kcal 2.2g	ごはん すまし汁 高野豆腐と鶏団子の煮物 ふりかけ 225kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 392kcal 1.8g	食パン コーンスープ 大豆のミートソース煮込み 463kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ぜんまいの豚そぼろ煮 ふりかけ 340kcal 1.9g
おやつ	キャラメルミルク 118kcal 0.2g	レモンティー 47kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	ぶどうジュース 83kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 えびの卵とじ えんどう豆のソーセージ炒め 洋梨缶 512kcal 4.0g	チャーハン 中華スープ 焼きギョーザ たけのこのナムル みかん缶 640kcal 6.1g	ごはん 味噌汁 サバの照焼き 冬瓜と鶏肉の炒め煮 ぶどう缶 585kcal 2.9g	ごはん すまし汁 牛焼肉 青梗菜の塩昆布和え 黄桃缶 654kcal 2.3g	ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 そら豆とほうれん草の塩炒め 杏仁豆腐 573kcal 3.0g	カレーライス トマトスープ オクラのミモザサラダ 福神漬け 白桃缶 617kcal 3.4g	節分ごはん つみれ汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ナス) 菜の花の辛子和え フルーツみつ豆 つぼ漬け 581kcal 4.7g
おやつ	レモンケーキ 139kcal 0.1g	りんごケーキ 115kcal 0.1g	バームクーヘン 105kcal 0.0g	セレクト	抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g	人形焼 107kcal 0.0g	エクレア 97kcal 0.1g
夕食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうサラダ 桜漬け 671kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サワラのゴマダレ カリフラワーのやわらか煮 しその実漬け 433kcal 1.7g	ごはん すまし汁 豚肉のみそ煮 蓮根のたらこマヨ和え 赤かつぱ漬け 581kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き 青のりポテト 白菜漬け 450kcal 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 ブロッコリーのチーズサラダ しば漬け 431kcal 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 415kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き えんどう豆のひじき和え 梅びしお 485kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1689kcal 8.9g	1535kcal 9.5g	1685kcal 7.0g	1595kcal 7.9g	1589kcal 8.0g	1622kcal 9.1g	1568kcal 9.5g

* 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3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
朝食	鶏そぼろ雑炊 厚揚げの煮物 ヨーグルト 344kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐とひじきの煮物 ふりかけ 335kcal 2.3g	食パン トマトスープ プレーンオムレツ 307kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ 366kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の中華煮 ふりかけ 329kcal 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 408kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとたけのこの煮物 ふりかけ 347kcal 2.5g
おやつ	抹茶オレ 94kcal 0.1g	マミー 74kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	カルピス 39kcal 0.0g	ココア 126kcal 0.2g	ぶどうジュース 83kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g
昼食	ごはん わかめスープ 豚肉のプルコギ 大豆もやしのナムル ぶどう缶 521kcal 1.9g	ごはん すまし汁 白身魚の幽庵焼き きゅうりのわさびマヨ和え 白桃缶 575kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ ほうれん草の錦糸和え うぐいす豆 541kcal 2.7g	タンメン 海老シュウマイ セロリのザーサイ和え パイン缶 606kcal 3.9g	ごはん すまし汁 ●サバの煮食い鍋(島根県郷土料理) アスパラの酢みそ和え 洋梨缶 455kcal 2.9g	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 564kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨ焼き 人参のたらこ炒り煮 きゅうりの浅漬け 471kcal 3.9g
おやつ	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	チーズケーキ 58kcal 0.1g	セレクト	雪の宿 65kcal 0.2g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	プリン 73kcal 0.1g	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 567kcal 2.6g	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 473kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうツナサラダ 漬物 628kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ えんどう豆のオーロラソースかけ つぼ漬け 558kcal 3.0g	ごはん すまし汁 鶏肉のおろし煮 れんこんの桜えび炒め たくあん 527kcal 3.1g	ごはん たまごスープ アジの塩焼き 冬瓜のかにかまあんかけ しその実漬け 415kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 豚肉の四川焼き ナスのオランダ煮 白花煮豆 642kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1585kcal 6.7g	1515kcal 9.2g	1579kcal 9.4g	1634kcal 9.4g	1507kcal 8.1g	1543kcal 8.5g	1559kcal 9.1g

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
朝食	鮭雑炊 筑前煮 バナナ 338kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ 359kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 ニラの卵とじ ふりかけ 411kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 ふりかけ 406kcal 2.4g	食パン ミルクスープ アスパラのウインナーソテー 378kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 大根のツナあん ふりかけ 323kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 オムレツ ふりかけ 296kcal 1.7g
おやつ	牛乳 136kcal 0.2g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	レモンティー 47kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 サワラのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 桜漬け 475kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ブロッコリーのなめ茸和え パイン缶 543kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き さつま芋の甘煮 白桃缶 481kcal 2.6g	ごはん 中華スープ キムチ鍋 オクラの枝豆サラダ フルーツカクテル 678kcal 3.9g	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 黄桃缶 657kcal 3.7g	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 572kcal 3.0g	ごはん すまし汁 豚カツ キャベツのコールスロー キウイフルーツ 614kcal 3.3g
おやつ	レモンケーキ 116kcal 0.1g	セレクト	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	りんごカステラ 50kcal 0.0g	チョコ蒸しパン 162kcal 0.3g	スイスバウム 68kcal 0.9g	ミックスベリーフルーチェ 49kcal 0.2g
夕食	ごはん 中華スープ 五目うま煮 春雨サラダ 杏仁豆腐 604kcal 2.9g	ごはん わかめスープ 白身魚のねぎ塩蒸し ビーフソテー 青かっぱ漬け 522kcal 3.6g	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 おかか昆布 537kcal 4.0g	ごはん すまし汁 サバののつけ焼き ふきとさつま揚げの土佐煮 つぼ漬け 510kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 白身魚のバター焼き 空豆の甘辛煮 のり佃煮 476kcal 2.9g	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 511kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 さんまの香り焼き オクラのマヨサラダ 桜漬け 616kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1669kcal 9.7g	1607kcal 9.6g	1553kcal 9.2g	1691kcal 9.3g	1747kcal 9.5g	1539kcal 8.2g	1622kcal 9.0g

* 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17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)
朝食	中華風雑炊 ツナじゃが ヨーグルト 357kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 ちくわの炒め煮 ふりかけ 374kcal 1.7g	ごはん すまし汁 車麩と豚小間の炒り煮 ふりかけ 383kcal 2.0g	食パン コンソメスープ ウインナーポトフ 244kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ 347kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ふきのそぼろ炒め ふりかけ 377kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 冬瓜のツナあん ふりかけ 334kcal 2.2g
おやつ	キャラメルミルク 109kcal 0.1g	カルピス 39kcal 0.0g	ぶどうジュース 83kcal 0.0g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 鶏肉の塩炒め ブロッコリーのみそかけ 漬物 511kcal 2.8g	きつねうどん 千草焼き 白菜の甘酢ツナ和え フルーツカクテル 612kcal 2.9g	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 バナナ 580kcal 3.3g	ごはん すまし汁 親子煮 ナスの揚げ浸し ぶどう缶 599kcal 3.0g	香りごはん 味噌汁 アジの蒲焼き たらこパスタサラダ りんご缶 588kcal 4.4g	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 479kcal 3.3g	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 583kcal 3.4g
おやつ	クリームブッセ 122kcal 0.0g	もみじまんじゅう 125kcal 0.1g	水ようかん 97kcal 0.0g	あんドーナツ 91kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	セレクト	ココアワッフル 83kcal 0.1g
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 558kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 五目煮 しば漬け 523kcal 3.0g	ごはん すまし汁 白身魚の山椒焼き じゃが芋のバター醤油煮 赤かっぱ漬け 448kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきのツナマヨサラダ たくあん 527kcal 2.2g	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 534kcal 2.9g	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 462kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 山クラゲの中華和え 金時煮豆 739kcal 4.2g
1日栄養 価合計	1657kcal 8.9g	1673kcal 7.7g	1591kcal 7.8g	1526kcal 8.0g	1602kcal 9.3g	1509kcal 8.4g	1799kcal 9.9g

* 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24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)		
朝食	鶏雑炊 さつま揚げと白菜の煮浸し バナナ 284kcal 1.8g	食パン コーンスープ スクランブルベジタブル 432kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 信田煮 ふりかけ 344kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ほうれん草のペーコンソテー ふりかけ 325kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 山菜と鶏肉の煮物 ふりかけ 344kcal 1.8g		
おやつ	バナラミルク 88kcal 0.1g	ココア 126kcal 0.2g	レモネード 30kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	カルピス 39kcal 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 500kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 ザーサイ 567kcal 3.0g	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 556kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 さんまのおろしのせ 絹さやの菜種和え 洋梨缶 544kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 豚ニラ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル 595kcal 2.7g		
おやつ	抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g	チョコロール 70kcal 0.0g	シュークリーム 83kcal 0.2g	セレクト	鈴カステラ 94kcal 0.1g		
夕食	ごはん 味噌汁 チキンピカタ 空豆のコンビーフソテー かぶの浅漬け 574kcal 3.2g	ごはん すまし汁 カレーの煮付け ふろふき大根の肉みそあん 黄桃缶 449kcal 2.5g	ごはん すまし汁 肉団子の酢豚風 キャベツのちくわ和え あみの佃煮 600kcal 2.9g	ごはん すまし汁 生揚げのごま味噌炒め ひじきの豚そぼろ煮 ナスの浅漬け 594kcal 3.0g	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 454kcal 2.2g		
1日栄養 価合計	1556kcal 8.3g	1644kcal 8.7g	1613kcal 9.9g	1637kcal 8.4g	1526kcal 6.8g		

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。