



今週の献立《ショート》



	1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)
朝食	かにかま雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げと白菜の炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト
	エネルギー 330 kcal 食塩相当量 2.5 g	457 kcal 2.1 g	411 kcal 2.1 g	387 kcal 1.9 g	411 kcal 1.9 g	379 kcal 2.6 g	454 kcal 2.1 g
おやつ	チョコミルク	アップルティー	カルピス	マミー	ココア	グレープジュース	コーヒー牛乳
	エネルギー 104 kcal 食塩相当量 0.1 g	26 kcal 0 g	33 kcal 0 g	74 kcal 0 g	71 kcal 0.2 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 小松菜の煮浸し パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ炒め 大根の甘酢和え おかか昆布	【節分行事食】 大豆とじゃこのごはん すまし汁/しば漬け 天ぷら盛り合わせ ほうれん草のお浸し ごま豆腐/フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 メバルの煮つけ 卵入りポテトサラダ しその実漬け	ポークカレー コンソメスープ レタスのチーズ*サラダ* みかん缶 福神漬け	ごはん みそ汁 松風焼き いんげんのくるみ和え 刻みたくあん	ごはん コンソメスープ ほきのマヨネーズ*焼き なすのトマト煮 パイン缶
	エネルギー 473 kcal 食塩相当量 2.7 g	465 kcal 3.9 g	506 kcal 3.5 g	449 kcal 2.9 g	536 kcal 3.7 g	496 kcal 2.7 g	432 kcal 3 g
おやつ	スイスバウム	セレクト	ロールケーキ	もみじまんじゅう	カステラ	手作り水ようかん	キャラメルバウム
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g		100 kcal 0.1 g	104 kcal 0 g	110 kcal 0 g	96 kcal 0.1 g	99 kcal 0 g
夕食	ごはん みそ汁 ぶりのみりん焼き かぶと蒸し鶏のサラダ さくら漬け	ごはん みそ汁 さばの漬け焼き 菜の花のからし和え 白花豆煮	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め ごぼうサラダ 漬物	ごはん わかめスープ チンジャオロース風 チンゲン菜の中華和え 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 さわらの山椒焼き ブロッコリーと桜エビの炒めもの 赤かっぱ漬け	ごはん すまし汁 魚の塩焼き 筑前煮 三色豆煮	ごはん みそ汁 鶏肉の豆鼓蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜浅漬け
	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 2.8 g	468 kcal 2.5 g	455 kcal 3.1 g	565 kcal 3.2 g	393 kcal 2.5 g	457 kcal 3 g	442 kcal 2.9 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1465 kcal 食塩相当量 8.1 g	1499 kcal 8.7 g	1505 kcal 8.8 g	1579 kcal 8 g	1521 kcal 8.3 g	1499 kcal 8.4 g	1498 kcal 8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)
朝食	鶏雑炊 ウインナーソーテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚挽肉の野菜炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根のそぼろあん ヨーグルト	ごはん みそ汁 ミートオムレツ ヨーグルト	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん みそ汁 海老しんじょうの煮物 ヨーグルト
	エネルギー 448 kcal 食塩相当量 2.2 g	437 kcal 2.1 g	435 kcal 2.2 g	399 kcal 2.1 g	364 kcal 2.4 g	423 kcal 2.2 g	353 kcal 2.2 g
おやつ	レモネード	いちごオレ	りんごジュース	ミルクティー	マミー	カルピス	ほうじ茶ラテ
	エネルギー 30 kcal 食塩相当量 0 g	60 kcal 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	74 kcal 0 g	33 kcal 0 g	71 kcal 0.1 g
昼食	ごはん すまし汁 カレイの生姜焼き 切干大根の炒り煮 青かつば漬け	ごはん みそ汁 アジフライ カリフラワーのゆかり和え つぼ漬け	ごはん 具だくさんみそ汁 ホッケの磯辺焼き さつまいもの甘煮 赤かつば漬け	ごはん トマトスープ タンドリーチキン キャベツのサラダ パイン缶	ごはん 中華スープ 厚揚げとキャベツのみそ炒め ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ バナナヨーグルト	タンメン えびしゅうまい ぶどう缶	麦ごはん みそ汁 豚しゃぶのごまだれ とろろ芋 黄桃缶
	エネルギー 379 kcal 食塩相当量 3 g	411 kcal 2.4 g	445 kcal 2.7 g	505 kcal 2.9 g	513 kcal 2.7 g	527 kcal 3 g	509 kcal 2.1 g
おやつ	あんドーナツ	どらやき	ワッフル	セレクト	プリン	レモンケーキ	ようかんロール
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	72 kcal 0.1 g	108 kcal 0.1 g		73 kcal 0.1 g	116 kcal 0.1 g	144 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 豚肉の五目煮 春雨和え みかん缶	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ炒め 里芋の中華煮 うずら豆煮	ごはん コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 ほうれん草のコーンサラダ 白桃缶	ごはん すまし汁 さばの野菜蒸し さつま揚げとかぶの煮物 きゅうりの浅漬け	ごはん みそ汁 魚のごま煮 春菊の和え物 うめびしお	ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き チンゲン菜のカニカマあんかけ 漬物	ごはん みそ汁 さわらの西京漬け 胡瓜と豆腐のザーサイ和え さくら漬け
	エネルギー 507 kcal 食塩相当量 2.7 g	518 kcal 2.8 g	483 kcal 3.7 g	464 kcal 3 g	478 kcal 3.4 g	426 kcal 3 g	442 kcal 2.8 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1464 kcal 食塩相当量 8 g	1498 kcal 7.4 g	1536 kcal 8.7 g	1520 kcal 8.2 g	1502 kcal 8.6 g	1525 kcal 8.3 g	1519 kcal 7.3 g

* 都合により献立を変更することがあります。

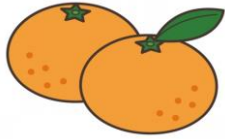


今週の献立《ショート》



	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)
朝食	カニカマ雑炊 肉団子の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーの野菜炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 えび団子とかぶの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 豆腐の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根とツナの煮物 ヨーグルト
	エネルギー 367 kcal 食塩相当量 2.3 g	396 kcal 2.3 g	447 kcal 2.1 g	382 kcal 2.5 g	447 kcal 2.1 g	391 kcal 2.1 g	344 kcal 2.1 g
おやつ	ほうじ茶ラテ	カルピス	グレープジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	マミー	チョコミルク
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	33 kcal 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	74 kcal 0 g	91 kcal 0.1 g
昼食	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソースがけ 春雨サラダ 黄桃缶	親子丼 みそ汁 エンドウのおかか和え 洋梨缶	ごはん すまし汁 ぶりの照り煮 キャベツとハムのソテー 三色豆煮	ハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 カレイのごま煮 きゅうりとワカメの生姜和え 白菜漬け	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き ひじきの炒り煮 みかん缶	ごはん みそ汁 【宮崎県郷土料理】 ●チキン南蛮 かぶの梅和え 金時豆煮
	エネルギー 504 kcal 食塩相当量 3.5 g	548 kcal 2.9 g	465 kcal 2.4 g	636 kcal 2.7 g	368 kcal 2.8 g	443 kcal 2.9 g	595 kcal 2.9 g
おやつ	チョコバウム	黒糖ケーキ	セレクト	バナナカステラ	栗まんじゅう	たいやき	マドレーヌ
	エネルギー 94 kcal 食塩相当量 0 g	70 kcal 0 g		68 kcal 0 g	101 kcal 0.1 g	52 kcal 0.1 g	96 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 鶏肉と大根のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え 赤かっぱ漬け	ごはん すまし汁 さばの竜田焼き かぼちゃの煮物 かぶの浅漬け	ごはん すまし汁 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のしらす和え 刻みたくあん	ごはん みそ汁 ホッケの煮つけ チンゲン菜のオイスター炒め つぼ漬け	ごはん コンソメスープ デミグラスハンバーグ アスパラサラダ りんご缶	ごはん みそ汁 牛肉の焼肉風 キャベツのおろし和え 漬物	ごはん すまし汁 たらの菜種焼き 五目煮豆 赤かっぱ漬け
	エネルギー 432 kcal 食塩相当量 3.2 g	487 kcal 2.5 g	456 kcal 3 g	366 kcal 2.9 g	528 kcal 3.1 g	563 kcal 3 g	417 kcal 3.2 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1469 kcal 食塩相当量 9.1 g	1534 kcal 7.7 g	1545 kcal 7.8 g	1523 kcal 8.1 g	1509 kcal 8.1 g	1523 kcal 8.1 g	1543 kcal 8.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)
朝食	たまご雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ほうれん草の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉と大根の甘辛煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭と小松菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 キャベツの卵炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト
	エネルギー 373 kcal 食塩相当量 2.5 g	445 kcal 2.3 g	398 kcal 2.2 g	411 kcal 1.9 g	405 kcal 2.3 g	410 kcal 2.6 g	373 kcal 2.7 g
おやつ	いちごオレ	りんごジュース	紅茶	カルピス	はちみつレモン	コーヒー牛乳	グレープジュース
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	19 kcal 0 g	33 kcal 0 g	45 kcal 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚のみそ煮 エンドウのマヨネーズ和え パイン缶	ごはん すまし汁 牛肉じゃが 茶わん蒸し キウイフルーツ	カレーうどん 大根のツナサラダ りんご缶	ごはん みそ汁 サバの野菜あんかけ 卵の花の炒り煮 さくら漬け	ゆかりごはん みそ汁 肉豆腐 金平ごぼう うぐいす豆煮	ごはん 中華スープ 酢鶏 もやしのナムル ザーサイ	ごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 春菊の白和え つぼ漬け
	エネルギー 414 kcal 食塩相当量 2.1 g	591 kcal 3.2 g	590 kcal 3.5 g	509 kcal 3.2 g	562 kcal 3.1 g	475 kcal 2.9 g	398 kcal 3.1 g
おやつ	いちごどら焼き	ミルクロールケーキ	ヨーグルトケーキ	小倉クリームサンド	吹雪まんじゅう	セレクト	チョコワッフル
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	99 kcal 0.1 g	63 kcal 0 g	104 kcal 0.1 g	90 kcal 0 g		108 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン煮 青かつぱ漬け	ごはん すまし汁 たらめの粕漬け なすの柚子みそあん のり佃煮	ごはん みそ汁 厚揚げと野菜のオイスター炒め 刻み昆布の煮物 白花豆煮	ごはん コンソメスープ 肉団子とキャベツのトマト煮 レタスのコーンサラダ 洋梨缶	ごはん 春雨スープ 豆腐とえび団子のうま煮 きゅうりの中華和え しば漬け	ごはん すまし汁 鮭の南部焼き チンゲン菜のなめ茸和え 白桃缶	ごはん コンソメスープ 豚肉の洋風煮 カリフラワーのハムサラダ フルーツカクテル
	エネルギー 550 kcal 食塩相当量 2.3 g	357 kcal 2.4 g	447 kcal 3.2 g	487 kcal 3.2 g	412 kcal 3.6 g	469 kcal 2.7 g	557 kcal 3.3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1469 kcal 食塩相当量 7 g	1557 kcal 8 g	1517 kcal 8.9 g	1544 kcal 8.4 g	1514 kcal 9 g	1502 kcal 8.2 g	1507 kcal 9.2 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



2月28日(日)							
朝食	ツナ雑炊 じゃがいもとベーコンのソテー ヨーグルト						
	エネルギー 369 kcal 食塩相当量 2.4 g						
おやつ	ココア						
	エネルギー 93 kcal 食塩相当量 0.2 g						
昼食	ごはん コンソメスープ ホキのパン粉焼き いんげんのサラダ みかん缶						
	エネルギー 425 kcal 食塩相当量 2.3 g						
おやつ	抹茶ロールケーキ						
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g						
夕食	ごはん みそ汁 鶏肉の治部煮風 キャベツとえのきの炒め物 赤かっぱ漬						
	エネルギー 480 kcal 食塩相当量 3.1 g						
1日栄養 価合計	エネルギー 1466 kcal 食塩相当量 8.1 g						

* 都合により献立を変更することがあります。