週間献立表

		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 洋食	A	ﾊﾑとたまごのソテー ちんげん菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal	海老ボールのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:359kcal	厚揚げと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal	ツナとキャベツのソテー 大根サラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:392kcal	野菜とハムの豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:603kcal	ロールキャベツトマト煮込み カリフラワーのドレッシング和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:393kcal	目玉焼き ツナサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:657kcal
朝食 和食	B	がんもの煮物 ちんげん菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal	肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal	蟹雑炊 目玉焼き マカロニサラダ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal	五目炒り卵 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal	豚肉と野菜のソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal	竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal	梅かつお粥 ほっけの塩焼 ツナサラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal
昼食	A	タラの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾘｰｽ） ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal	あじの煮つけ 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え ごはん けんちん汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal	赤魚の梅焼き さつま芋の甘煮 白菜のごま醤油和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal	豚肉の竜田焼き ピーマンともやしの炒め物 オレンジゼリー ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal	カレイのバター醤油焼き ビーフン炒め レタスサラダ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal	【節分の日メニュー】 恵方巻き 大豆五目煮 漬物 すまし汁
昼食	B	かき揚げ天丼 切干大根の炒め煮 香の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal	海老とトマトクリームスパゲティ レタスサラダ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾘｰｽ） コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal	ソースカツ丼 さつま芋の甘煮 白菜の梅和え 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal	たぬきそば ピーマンともやしの炒め物 オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal	チキンカレー ビーフン炒め レタスサラダ コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal
おやつ		チョコバウムクーヘン ｴﾈﾙｷﾞｰ:81kcal	プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal	いちごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:53kcal	ﾒｰﾌﾟﾙｸﾘｰﾑﾊﾟﾝｹｰｷ ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	ミニたいやき（カスタード） ｴﾈﾙｷﾞｰ:74kcal	薄皮ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ ｴﾈﾙｷﾞｰ:104kcal	栗まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal
夕食	A	鶏肉の治部煮 茄子の田楽 カラフルサラダ ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal	鶏肉のごま漬焼 じゃがいものツナ煮 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ:622kcal	豚肉の柳川風 ぬた和え 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:607kcal	筑前煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の白和え ゆかり御飯 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal	揚出豆腐 なす田楽 オクラのお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:601kcal	さばの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal	チンジャオロース 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal
夕食	B	カレイのバターしょうゆ焼 茄子の田楽 カラフルサラダ ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal	ホキのたらこマヨ焼 じゃがいものツナ煮 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal	さわらの幽庵焼 ぬた和え 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal	あじの焼き南蛮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の白和え ゆかり御飯 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal	肉団子の黒酢あんかけ なす田楽 オクラのお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:631kcal	鶏肉のレモンペッパー焼き ひじきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal	メバルのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.1g 脂質:46.5g 食塩相:10.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.0g 脂質:47.6g 食塩相:8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:70.3g 脂質:45.6g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.7g 脂質:33.5g 食塩相:10.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1847kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.3g 脂質:63.2g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.1g 脂質:47.0g 食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1656kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.8g 脂質:45.3g 食塩相:11.5g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:49.9g 脂質:37.9g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 脂質:36.5g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.5g 脂質:39.0g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1649kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.7g 脂質:42.2g 食塩相:10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1716kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:54.3g 脂質:52.3g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1639kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:54.7g 脂質:43.6g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.7g 脂質:28.8g 食塩相:10.3g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		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	A	ｿｰｾｰｼﾞと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal	ピザトースト スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:412kcal	ツナ入りスクランブルエッグ 春雨サラダ パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal	ポトフ風 かにかまとキャベツのサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:402kcal	肉団子のコンソメ煮 大根サラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal	ｸﾘｰﾑシチュー ごぼうサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal	オムレツ コーンサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:597kcal
	B	厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal	大豆と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal	豆乳リゾット キャベツと海老の炒め物 春雨サラダ 牛乳 ポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal	はんぺんと野菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal	車麩の卵とじ 大根サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal	鮭の塩焼 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal	明太子と高菜のお粥 大根と厚揚げの煮物 コーンサラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal
昼食	A	ホキのバジル風味焼き ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ ごはん グリーンポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal	鶏肉の照り焼 小松菜とさつま揚げの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:499kcal	白身魚フライ ブロッコリーとベーコンのソテー ヨーグルトベリーソース ごはん オニオンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal	鶏肉のにんにく醤油 切干大根の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 イチゴのムース ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal	【冬のあったか麺フェア】 とろみ卵のかきたまうどん 菜の花とホタテのバター醤油炒め ほうじ茶プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal	和風ハンバーグ 大根金平 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal
	B	チキンピカタ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ ごはん グリーンポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ:640kcal	カレイの煮付け 小松菜とさつま揚げの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal	和風たらこスパゲティ ブロッコリーとベーコンのソテー ヨーグルトベリーソース オニオンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal	ビビンバ風丼 切干大根の煮物 香の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal	筑前煮 南瓜の煮物 イチゴのムース 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:321kcal		めばるの葱味噌焼き 大根金平 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:409kcal
おやつ		人形焼 ｴﾈﾙｷﾞｰ:75kcal	カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal	コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	バウムクーヘン ｴﾈﾙｷﾞｰ:87kcal	抹茶ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	チョコブッセ ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal	エクレア ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal
夕食	A	タンドリーチキン 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal	赤魚の生姜煮 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal	豚肉の味噌漬け焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal	さけの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal	親子煮 茄子のそぼろ煮 白菜のぬた和え ごはん 味噌汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:647kcal	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌炒め フルーツ ごはん 味噌汁 たいみそ ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal	さばの梅風味焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草ののり和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:602kcal
	B	タラのﾑﾆｴﾙおろしポン酢かけ 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal	豚肉ときのこの和風ソテー 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal	ほっけの山椒焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:408kcal	ハンバーグ　和風おろしソース 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal	メバルのホイル焼 茄子のそぼろ煮 白菜のぬた和え ごはん 味噌汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal	肉じゃが ごぼうの味噌炒め フルーツ ごはん 味噌汁 たいみそ ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal	鶏肉の南部焼 さつま芋の甘煮 ほうれん草ののり和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.5g 脂質:46.8g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.5g 脂質:41.4g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1686kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.2g 脂質:54.8g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.2g 脂質:43.0g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.6g 脂質:46.3g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1760kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.3g 脂質:53.1g 食塩相:11.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1767kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.5g 脂質:54.1g 食塩相:10.6g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1639kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.1g 脂質:44.8g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:69.6g 脂質:37.4g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.4g 脂質:29.9g 食塩相:12.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1729kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:69.9g 脂質:50.1g 食塩相:11.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.1g 脂質:43.1g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1704kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.8g 脂質:41.2g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.8g 脂質:38.0g 食塩相:10.7g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		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	A	キャベツとはんぺんのコトコト煮 おかか和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal	野菜炒め マカロニサラダ パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal	海老と野菜のｿﾃｰ 卵サラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:612kcal	ジャガイモと鶏肉のｺﾝｿﾒ煮 キャベツとツナのサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal	はんぺんチーズ焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:608kcal	スクランブルエッグ 和風サラダ パン コーンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal
	B	がんもどきの煮物 おかか和え ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal	五目炒り卵 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal	鶏と生姜の中華粥 ツナと野菜の炒め物 卵サラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal	ふんわり真丈の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal	ほっけの塩焼 キャベツとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal	肉詰めいなり煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal	野菜たっぷり卵粥 厚揚げと野菜の炒め物 和風サラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal
昼食	A	麻婆豆腐 ナムル 杏仁豆腐（カップ） ごはん 卵スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal	酢豚 えび焼売 香の物 ごはん 春雨スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:576kcal	サーモンフライ 大根のかにあんかけ 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal	【バレンタイン】 オムハヤシ サラダ コンソメスープ チョコレートケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal	さばの味噌煮 卵の花炒り煮 香の物 ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:635kcal	メンチカツ ビーフン炒め 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal	ポークｶﾚｰ フレッシュサラダ ヨーグルト コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal
	B	中華丼 ナムル 杏仁豆腐（カップ） 卵スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal	たらの甘酢あんかけ えび焼売 香の物 ごはん 春雨スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal	焼き鳥丼 大根のかにあんかけ 香の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal		ほうとう 卵の花炒り煮 香の物 ｴﾈﾙｷﾞｰ:412kcal	鮭の塩焼き ビーフン炒め 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal	ホキのリヨネーズ焼き フレッシュサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal
おやつ		まごころすいーつ ｴﾈﾙｷﾞｰ:140kcal	杏仁豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ:71kcal	どらやき ｴﾈﾙｷﾞｰ:142kcal	オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:47kcal	ドーナツ ｴﾈﾙｷﾞｰ:192kcal	グレープゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:47kcal	塩まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal
夕食	A	海老玉 ふろふき大根 千切野菜のポン酢和え ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal	ホキのコーンマヨ焼き 卵豆腐 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal	かれいのチーズ風味ピカタ チンゲン菜と卵の炒め物 タラモサラダ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal	豚肉のケチャップ炒め かみなり豆腐 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal	さばの照り焼 南瓜の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:615kcal	肉豆腐 大根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal
	B	めばるの幽庵焼 ふろふき大根 千切野菜のポン酢和え ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal	ミートローフ 卵豆腐 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal	鶏肉のごま味噌焼 チンゲン菜と卵の炒め物 タラモサラダ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:579kcal	さわらの漬焼き かみなり豆腐 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal	あじのマヨネーズ焼 大根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1644kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.3g 脂質:40.7g 食塩相:9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1679kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.5g 脂質:55.2g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1587kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.9g 脂質:48.1g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1757kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.3g 脂質:55.7g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1761kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.2g 脂質:68.0g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1785kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.5g 脂質:50.3g 食塩相:9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.1g 脂質:47.1g 食塩相:9.3g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.1g 脂質:36.5g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1730kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:70.0g 脂質:53.8g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1777kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.7g 脂質:63.1g 食塩相:11.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.6g 脂質:49.1g 食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.5g 脂質:40.8g 食塩相:10.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1615kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.7g 脂質:38.0g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.1g 脂質:46.2g 食塩相:9.3g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		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	A	ウインナーソテー かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal	目玉焼き ツナサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal	白菜のクリーム煮 豆サラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal	鶏つみれのスープ煮 アスパラサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:411kcal	ツナポテトトースト キャベツのかにかま和え デザート コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal	ロールキャベツコンソメ煮 春雨サラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:424kcal	ｿｰｾｰｼﾞと野菜のソテー 白菜のゆず和え パン パンプキンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:408kcal
	B	厚焼卵 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal	高野豆腐の卵とじ ツナサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal	さつま芋粥 ミートボール(柚子おろし) 豆サラダ 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:750kcal	車麩の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal	赤魚の西京焼 キャベツのかにかま和え ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal	炒り卵 春雨サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:532kcal	ホタテ風中華粥 高野豆腐の含め煮 白菜のゆず和え 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal
昼食	A	回鍋肉 南瓜いとこ煮 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:596kcal	たらの油琳ソースがけ しゅうまい 三色ナムル ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal	鶏肉の竜田焼き 高野豆腐の含め煮 オレンジゼリー ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal	さばのおろし煮 なす田楽 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:693kcal	かれいのムニエル じゃが芋とツナのソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:448kcal	**【旬メニュー】** **ホタテとえびのシーフードカレー** **水菜とツナの青じそサラダ** **白玉クリーム小豆** **卵スープ** ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 香の物 ごはん けんちん汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal
	B	かれいの和風野菜あんかけ 南瓜いとこ煮 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal	ちゃんぽん風うどん しゅうまい 三色ナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal	かつ丼 高野豆腐の含め煮 オレンジゼリー 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:643kcal	牛肉のすき焼風煮 なす田楽 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:673kcal	スパゲッティナポリタン じゃが芋とツナのソテー レタスサラダ コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal		鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 香の物 ごはん けんちん汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:564kcal
おやつ		あんまん ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal	フルーツあんみつ ｴﾈﾙｷﾞｰ:49kcal	ミニクリームパン ｴﾈﾙｷﾞｰ:104kcal	ﾒｰﾌﾟﾙｸﾘｰﾑﾊﾟﾝｹｰｷ ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	アロエヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ:41kcal	グレープゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal	ミニチョコパン ｴﾈﾙｷﾞｰ:109kcal
夕食	A	赤魚のみりん醤油焼 ふろふき大根 ねばねば和え ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:408kcal	豚肉のごま漬焼 なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:630kcal	さばの塩焼き 大豆五目煮 カリフラワーのサラダ ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:598kcal	豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal	麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ ごはん 中華スープ ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal	あじのみりん漬焼き 厚揚げの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal	たらのトマトチーズ焼き ベーコンとキャベツのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal
	B	鶏肉のレモン醤油焼 ふろふき大根 ねばねば和え ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal	ブリの照り焼き なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:630kcal	肉団子の黒酢あんかけ 大豆五目煮 カリフラワーのサラダ ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal	鰆の幽庵焼 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal	海老のチリソース かに焼売 春雨サラダ ごはん 中華スープ ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal	鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal	ポークピカタ ベーコンとキャベツのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1656kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.5g 脂質:37.3g 食塩相:11.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1727kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.6g 脂質:66.2g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1737kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.6g 脂質:65.2g 食塩相:10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1670kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.3g 脂質:63.4g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.7g 脂質:51.8g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.5g 脂質:39.8g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.0g 脂質:45.6g 食塩相:9.3g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1631kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.6g 脂質:32.0g 食塩相:10.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1802kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.2g 脂質:59.2g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2038kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:70.6g 脂質:56.6g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1688kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.9g 脂質:51.7g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1592kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.2g 脂質:37.0g 食塩相:11.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1720kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.7g 脂質:51.6g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1684kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:70.7g 脂質:48.5g 食塩相:12.7g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
朝食	A	南瓜のクリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal	オムレツ ポテトサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:571kcal	ハムとちんげん菜のソテー パンプキンサラダ パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:628kcal	ポテトのベーコン炒め おかか和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:420kcal	ポークビーンズ 白菜のサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:608kcal		
	B	目玉焼き 大根のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal	肉団子の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal	カニ風味雑炊 厚揚げとキャベツのごまみそ炒め パンプキンサラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal	いわしの梅煮 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal	はんぺん磯辺焼き 白菜のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal		
昼食	A	チキンのバジル焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal	ミックスフライ 根菜の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal	麻婆茄子 水餃子 香の物 ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:636kcal	あじの柚子胡椒焼き がんもどきの煮物 菜の花のお浸し ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:440kcal	鮭のチーズ風味ピカタ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん オニオンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal		
	B	ホキのピザ風焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:491kcal	鶏肉のマヨネーズ焼 根菜の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal	塩ラーメン 水餃子 香の物 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal	みそ豚丼 がんもどきの煮物 菜の花のお浸し すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal	えびピラフ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 レタスとかにかまのサラダ オニオンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:410kcal		
おやつ		レモンケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal	イチゴのムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:54kcal	水ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ:114kcal	チョコバウムクーヘン ｴﾈﾙｷﾞｰ:81kcal	プチシュー ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal		
夕食	A	たらの菜種焼き 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal	ハンバーグ　デミグラスソース 大根のホタテあんかけ フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal	カレイのパン粉焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:416kcal	さわらの甘酢あんかけ 冬瓜のかにかまあんかけ 春雨サラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め 隠元のごま和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal		
	B	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal	赤魚の照り焼 大根のホタテあんかけ フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:413kcal	豚肉のにんにく醤油焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal	牛肉とごぼうの煮込み 冬瓜のかにかまあんかけ 春雨サラダ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal	茹で豚のポン酢ソース ごぼうの山椒風味炒め 隠元のごま和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal		
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1632kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.2g 脂質:45.0g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.6g 脂質:41.3g 食塩相:10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1794kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.5g 脂質:56.1g 食塩相:10.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.5g 脂質:38.8g 食塩相:7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1695kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:71.9g 脂質:48.5g 食塩相:14.2g		
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.7g 脂質:39.5g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.6g 脂質:37.8g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1703kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.4g 脂質:47.2g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1599kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:71.8g 脂質:43.9g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.5g 脂質:37.1g 食塩相:16.3g		

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。