

	2月1日 月曜日	2月2日 火曜日	2月3日 水曜日	2月4日 木曜日	2月5日 金曜日	2月6日 土曜日	
朝 食	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりのおめ煮 大根の和風和え 牛乳	胚芽食パン ミネストローネ ツナサラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ほうれん草のソテー しめじといんげんの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ もやしの生姜醤油和え ジョア	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 牛乳	
昼 食	ご飯 清汁 揚げ鶏の香味ソース 里芋のきなこ和え 青菜とえのきのお浸し	中華丼 中華スープ ブロッコリーのがりかつ風味 冷やしトマト	《節分》 節分おこわ 赤だし味噌汁 いわしの照り焼きハンバーグ 福まめ茶碗蒸し 菜の花の辛子和え	味噌ラーメン スープ餃子 テンゲン菜の和え物	《郷土料理★大飯府》 かやくご飯 船場汁 肉吸い じゃがいものだて焼き風 フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の梅煮 揚げだし豆腐 二色のポン酢和え	
おやつ	シュークリーム	いちご蒸しパン	たまごボーロ	レモンゼリー	フルーツ(ピーチ)	どら焼き	
夕 食	ゆかりご飯 清汁 豚肉のピリ辛焼き 茄子と長葱のからし醤油 フルーツ(洋梨)	ご飯 のっぺい汁 豆腐ステーキのこあんかけ 長芋の醤油和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏とさつま芋の甘辛炒め れんこんの炒め煮 わかめの三杯酢	わかめご飯 清汁 あぶらがれいひの山芋蒸し ちくわの香り揚げ ミモザサラダ	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 焼売 小松菜のナムル	ご飯 味噌汁 ホキの治部煮 さといもの旨煮 もやしのサラダ	
成分	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 51.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 34.8 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.9 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 50.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 22.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 33.1 g 塩分 9.0 g	
	2月7日 日曜日	2月8日 月曜日	2月9日 火曜日	2月10日 水曜日	2月11日 木曜日	2月12日 金曜日	
朝 食	ご飯 味噌汁 ツナポテト 揚げ茄子の煮物 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれの含め煮 小松菜のくるみお和え 牛乳	キャロット食パン チキンボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜と挽肉の炒め物 胡瓜の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とじ もやしの醤油和え 野菜ジュース
昼 食	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 湯葉ひろすの煮物 大根としらすのサラダ	カツ丼 味噌汁 青菜とかにかまのお浸し みかん	ソース焼きそば 中華スープ ブロッコリーおかか和え 杏仁フルーツ	《変わりご飯の日》 鶏ときのこのだし炊きご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 金平れんこん なめたけ和え クリームプッセ	洋風ピラフ クリームシチュー カリフラワーのカレーソテー イタリアンサラダ	ご飯 豚汁 赤魚の粕漬焼き れんこんの味噌炒め 茄子の生姜和え	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ かに風味サラダ バナナ
おやつ	《ケーキバイキング》	おはぎ	今川焼き(カスタード)	クリームプッセ	白い風船	そば饅頭	ロールケーキ
夕 食	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢煮 ハムと青菜の和え物 バナナ	ご飯 清汁 揚げ魚のおろしがけ ピーマンの胡麻炒め うぐいす豆	ご飯 わかめスープ 帆立の牡蠣油炒め 春巻き りんご	ご飯 清汁 和風あんかけハンバーグ さつま芋の甘煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬 じゃが芋とハムのソテー フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 メンチカツ きのこの炒め物 トマトの甘酢だれ	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け さつま揚げと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し
成分	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 46.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1735 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 46.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 32.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 58.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 45.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 39.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 28.7 g 塩分 9.0 g
	2月14日 日曜日	2月15日 月曜日	2月16日 火曜日	2月17日 水曜日	2月18日 木曜日	2月19日 金曜日	
朝 食	ご飯 味噌汁 フランク炒め アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 胡瓜とえのきの梅和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 かに風味卵焼き 和風サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入り野菜炒め さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 小松菜の和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 胡瓜と長い芋の梅だれ 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 アスパラの和え物 牛乳
昼 食	ご飯 具沢山汁 鮭の菜種焼き さつま芋の田舎煮 ごぼうと豆苗のおろし醤油	ご飯 清汁 鯉のおろし煮 かぶの蟹あん 胡麻いんげん 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 鯉の和風ムニエル ひじきの炒め煮 キャベツチーズサラダ	ためきうどん 肉団子の野菜あんかけ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風焼き 白菜の煮浸し 豆サラダ	ご飯 清汁 豚キムチ炒め 三色きんぴら オクラの土佐和え カントリーマーム	ご飯 味噌汁 えびフライ・帆立風味フライ 五目炒め 豆腐サラダ きんつば
おやつ	《チョコレート》	抹茶ゼリー	バームクーヘン	アップルパイ	肉まん	カントリーマーム	きんつば
夕 食	ご飯 コンソメスープ スペイン風卵焼き テンゲン菜の煮浸し マリネサラダ	菜飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 大根サラダ	ご飯 卵スープ 回鍋肉 かぼちゃの甘煮 大根サラダ	ゆかりご飯 清汁 鯖の柚庵焼き 茄子のジンジャー風味 大根サラダ	ご飯 味噌汁 千草蒸し れんこんの胡麻炒め キウイ	ご飯 コンソメスープ 豚肉のカレー風味焼き カリフラワーの和風和え バナナ	ご飯 味噌汁 鯉のピリ辛焼き 白菜のゆかり風味 オレンジ
成分	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 53.7 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 30.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 52.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 48.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 40.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 40.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 38.7 g 塩分 7.6 g
	2月21日 日曜日	2月22日 月曜日	2月23日 火曜日	2月24日 水曜日	2月25日 木曜日	2月26日 金曜日	
朝 食	食パン コンソメスープ ベーコンピーンズ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜とたくあんの和え物 野菜ジュース	黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 焼きちくわの甘辛煮 いんげんの胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 白菜のしそ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 そぼろ大根 小松菜としらすのお浸し 牛乳
昼 食	《誕生日食》 赤飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 二色浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬 茄子の土佐煮 しめじと切干大根のカレー風味	ご飯 清汁 秋鮭のホイル焼き さつま芋の白和え トマトサラダ	挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ 生野菜サラダ キウイ	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ ピーマンソテー パインアップル	スパゲッティナポリタン オニオンスープ 海藻サラダ	ご飯 清汁 みそカツ かぼちゃサラダ フルーツ(みかん)
おやつ	ココアワッフル	かえでの実	エクレア	酒饅頭	薄皮チョコパン	今川焼き	パイ饅頭
夕 食	ご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の旨煮 いんげんの和え物 パインアップル	わかめご飯 清汁 豆腐田楽 野菜とハムの炒め物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 えびかつ オクラの醤油和え フルーツ(黄桃)	ゆかりご飯 清汁 タラのチリソースがけ 高野豆腐の煮物 梅和え	菜飯 味噌汁 メバルの照り煮 竹輪の煮物 ジャーマンポテト 野菜のサラダ	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト 野菜のサラダ
成分	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 42.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 53.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 28.6 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 47.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 33.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 29.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 60.1 g 塩分 7.5 g
	2月28日 日曜日	2月29日 月曜日	 <p>白金の森 献立表 平成28年 2月</p> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>				
朝 食	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のスープ煮 ほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 キャベツのしそ和え 牛乳					
昼 食	《選択食》 ご飯 卵スープ ★チキンのハーブ焼き ★キスのエスカパージュ きのことレンコンのマリネサラダ フルーツ	かき揚げそば 肉団子の照り煮 焼き茄子					
おやつ	スイートポテト	カステラ					
夕 食	ご飯 わかめスープ 酢豚 かぶのかに風味あん ツナサラダ	ご飯 清汁 塩麹魚と野菜の重ね蒸し 金時豆 フルーツ(洋梨)					
成分	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 40.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 38.0 g 塩分 7.1 g					