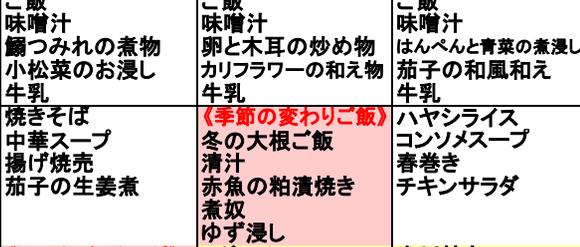


	2月1日 水曜日			2月2日 木曜日			2月3日 金曜日			2月4日 土曜日											
朝 食				ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 小松菜と椎茸のお浸し 牛乳			ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 梅納豆 みかんジュース			黒糖食パン コンソメスープ ウインナーソーテー ほたてサラダ ヤクルト			野菜雑炊 味噌汁 茄子とちくわのさつと煮 キャベツのしそ実和え 牛乳								
昼 食				ご飯 清汁 揚げ鶏のねぎだれ 里芋のきなこ和え 青菜とえのきのお浸し			ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き 白菜の土佐煮 チンゲン菜お浸し			《節分》 節分おこわ 赤だし味噌汁 いわしの照り焼きハンバーグ ふきと高菜の含め煮 豆乳プリン			ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじき煮 青菜の辛子和え								
おやつ				いちご蒸しパン			そば上用饅頭			たまごボーロ			カスタードケーキ								
夕 食				ご飯 味噌汁 干草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイフルーツ			ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ えびと野菜のマスタード フルーツカクテル			ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ フルーツ(白桃)			ご飯 清汁 あぶらがれいの香味ソース 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(りんご)								
成分	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 44.5 g 塩分 9.6 g			エネルギー 1657 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 37.0 g 塩分 9.1 g			エネルギー 1620 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 46.0 g 塩分 7.7 g			エネルギー 1675 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 29.4 g 塩分 9.0 g											
	2月5日 日曜日			2月6日 月曜日			2月7日 火曜日			2月8日 水曜日			2月9日 木曜日			2月10日 金曜日			2月11日 土曜日		
朝 食	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳			ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳			ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 茄子の和風和え 牛乳			ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ炒め ブロッコリーのお浸し 牛乳			食パン ブルーベリージャム クリーム煮 チンゲン菜ソーテー ジョア			ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソーテー 沢庵納豆 牛乳			ご飯 味噌汁 だし巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳		
昼 食	焼きそば 中華スープ 揚げ焼売 茄子の生姜煮			《季節の変わりご飯》 冬の大根ご飯 清汁 赤魚の粕漬焼き 煮奴 ゆず浸し			ハヤシライス コンソメスープ 春巻き チキンサラダ			ご飯 かき玉汁 鰯の漬け焼き れんごんの味噌炒め 落花生和え			ご飯 コンソメスープ いかメンチ&カレーコロッケ ブロッコリーのガーリックソーテー 大根としらすのサラダ			ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き 茄子のジンジャー風味 ポテトサラダ			しっぽううどん 揚げ豆腐の海老あんかけ 春菊のお浸し		
おやつ	《ケーキバイキング》			マドレーヌ			今川焼き			スイスロール			抹茶パンケーキ			レモンゼリー			芋ようかん		
夕 食	ご飯 たちり鍋 筍のピリ唐炒め 里芋のとも和え			ご飯 コンソメスープ ポークソーテー コールスロー フルーツカクテル			わかめご飯 清汁 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ キウイフルーツ			ご飯 中華スープ 酢豚風 ゆずの胡麻ごし フルーツ(パイナップル)			ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 茄子の生姜和え フルーツ(みかん)			ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 桜海老ともやしのソーテー うぐいす豆			ご飯 味噌汁 塩鱈魚と野菜の重ね蒸し 切干大根のカレー風味 フルーツ(りんご)		
成分	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.0 g 塩分 9.3 g			エネルギー 1621 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 45.6 g 塩分 8.7 g			エネルギー 1633 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 40.2 g 塩分 9.1 g			エネルギー 1675 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 50.8 g 塩分 8.3 g			エネルギー 1674 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 52.8 g 塩分 7.4 g			エネルギー 1620 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 43.9 g 塩分 7.5 g			エネルギー 1601 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 40.5 g 塩分 9.0 g		
	2月12日 日曜日			2月13日 月曜日			2月14日 火曜日			2月15日 水曜日			2月16日 木曜日			2月17日 金曜日			2月18日 土曜日		
朝 食	卵雑炊 味噌汁 さつまいも揚げと野菜の煮物 もやしの醤油和え 牛乳			ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳			ご飯 味噌汁 絹さやとしらすの卵とじ 春菊ときのこのお浸し 牛乳			ご飯 味噌汁 ツナと野菜の彩りソーテー 小松菜のくるみ和え 牛乳			胚芽食パン いちごジャム チキンボールのトマト煮 彩りサラダ ヤクルト			ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ キャベツのあっさり漬け 牛乳			卵雑炊 味噌汁 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳		
昼 食	《駅弁 松坂駅》 ご飯 味噌汁 焼肉 根菜の煮物 フライドポテト スパゲッティ			鶏ごぼろご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え			《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ 豆腐サラダ 福神漬・楽京			ご飯 味噌汁 和風あんかけハンバーグ 白菜の煮浸し ゴボウサラダ			ご飯 清汁 鯖の香味焼き ヤングコーンソーテー オクラめかぶ			ご飯 味噌汁 豚肉の梅煮 きのこのソーテー ほうれん草のお浸し			ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き 竹輪の煮物 茄子と長葱のからし醤油		
おやつ	豆花			ずんだどら焼き			《バレンタイン》チョコ&ホワイト			抹茶ワッフル			ドームケーキ			黒糖まんじゅう			きなこパンケーキ		
夕 食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 じゃが芋のまさご和え オレンジ			ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ フルーツ(黄桃)			ゆかりご飯 清汁 ほきのもろみ焼き 南瓜の煮物 バナナ			ご飯 清汁 鯖の蒲焼き かぶの蟹あん フルーツ(マンゴー)			ご飯 コンソメスープ 鶏肉マスタード焼き さつまいものサラダ フルーツ(パイナップル)			ご飯 中華スープ 白身魚の磯風味フライ 切干大根の甘酢和え 百花豆			ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ きのことれんごんのマリネ風 フルーツ(みかん)		
成分	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 51.5 g 塩分 9.2 g			エネルギー 1634 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 39.2 g 塩分 9.1 g			エネルギー 1652 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 49.4 g 塩分 8.1 g			エネルギー 1580 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 49.1 g 塩分 8.6 g			エネルギー 1593 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 57.7 g 塩分 7.5 g			エネルギー 1675 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 45.4 g 塩分 8.8 g			エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 37.8 g 塩分 10.6 g		
	2月19日 日曜日			2月20日 月曜日			2月21日 火曜日			2月22日 水曜日			2月23日 木曜日			2月24日 金曜日			2月25日 土曜日		
朝 食	ご飯 味噌汁 ミートボールと野菜のソーテー 卯の花 牛乳			卵雑炊 味噌汁 がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳			ご飯 味噌汁 ちくわとさつまいもの煮物 オクラ納豆 みかんジュース			ご飯 味噌汁 そぼろ大根 小松菜のわさび醤油和え 牛乳			ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ いんげんの醤油和え 牛乳			野菜雑炊 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳			ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 もやしのごま和え 牛乳		
昼 食	《誕生日食》 赤飯 清汁 天ぷら盛り合わせ れんごんの高菜炒め 小松菜とごぼうのきなこ胡麻和え フルーツ			《カレー配膳》 挽肉と豆のカレー コンソメスープ ブロッコリーバター醤油 福神漬・楽京			ご飯 中華スープ 八宝菜 焼売2種 青菜のナムル			ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子の土佐煮 れんごんのさつぱり和え			きつねそば 豆腐の蟹あん 春菊ときのこのお浸し			キャラットライス 清汁 鯖の南蛮焼き 南瓜の甘煮 しめじの洋風サラダ			ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し 大根サラダ		
おやつ	南瓜プリン			クリームパン			ココアの実			おはぎ			シュークリーム			パームクーヘン			抹茶ゼリー		
夕 食	ご飯 寒風汁 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイフルーツ			わかめご飯 清汁 豆腐田楽 野菜とハムの炒め物 フルーツ(白桃)			ご飯 味噌汁 チキンの焼南蛮 さつまいものりんご煮 昆布豆			ご飯 中華スープ 豚肉ともやしの塩麹炒め キャベツと三つ葉和え フルーツ(みかん)			ご飯 コンソメスープ ミートローフ 里芋とカリフラワーのコンソメバター バナナ			ご飯 清汁 鶏モモのこったり煮 きゅうりの変わり和え フルーツ(パイナップル)			ご飯 味噌汁 鱈の立田揚げ 里芋の煮物 めかぶ		
成分	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 40.3 g 塩分 9.1 g			エネルギー 1637 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.5 g 塩分 8.9 g			エネルギー 1624 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 38.5 g 塩分 9.1 g			エネルギー 1659 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 39.9 g 塩分 9.0 g			エネルギー 1619 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 43.2 g 塩分 8.7 g			エネルギー 1637 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 51.1 g 塩分 7.3 g			エネルギー 1622 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 43.3 g 塩分 9.1 g		
朝 食	ご飯 味噌汁 ウインナーと青菜の炒め物 カリフラワーのツナ和え 牛乳			ご飯 味噌汁 ツナポテト オクラのなめたけ和え 牛乳			ご飯 味噌汁 さつまいも揚げと野菜の煮浸し しば漬納豆 ジョア														
昼 食	《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト			《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト			《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト			《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト			《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト			《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト			《選択食》 ★菜の花パスタ ★クリームパスタ オニオンスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト		
おやつ	りんごのコンポート			きんつば			エクレーア			ゆかりご飯			ゆかりご飯			ゆかりご飯					
夕 食	ご飯 清汁 豆腐ステーキきのこのあん 金平ごぼう 黒豆			ご飯 味噌汁 ぶりの有馬焼き 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ(黄桃)			ご飯 味噌汁 鶏とさつまいもの甘辛炒め 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(洋梨)														
成分	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40.1 g 塩分 8.7 g			エネルギー 1580 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 34.7 g 塩分 8.8 g			エネルギー 1628 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 43.4 g 塩分 9.5 g			エネルギー 1628 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 43.4 g 塩分 9.5 g			エネルギー 1628 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 43.4 g 塩分 9.5 g			エネルギー 1628 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 43.4 g 塩分 9.5 g					



白金の森

献立表

平成29年2月

※一般食・米飯の成分表記をしています。