

| | | 2月1日 木曜日 | | | | 2月2日 金曜日 | | 2月3日 土曜日 | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| | |  <h1>白金の森</h1> <h2>平成30年 2月 献立表</h2> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p> | | | | | | ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 小松菜のくるみ和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 しろなの磯和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 カリフラワー和風サラダ ジョア | | | |
| 昼食 | | ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 里芋の中巻そぼろ和え 白菜サラダ | | | | 三色丼 味噌汁 茄子の含め煮 わかめの酢の物 | | 《節分》 福豆ご飯 いわしつみれ汁 えび入り卵焼き 里芋の煮ころがし テンゲン菜とツナの和え物 | | | | | | | |
| おやつ | | カスタードケーキ | | | | そば上用饅頭 | | たまごボーロ | | | | | | | |
| 夕食 | | ご飯 清汁 肉豆腐 青梗菜のじゃこ炒め フルーツ(ミックスフルーツ) | | | | ゆかりご飯 味噌汁 あじの香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) | | ご飯 味噌汁 とんかつ 青梗菜炒め フルーツ(バナナ) | | | | | | | |
| 成分 | | エネルギー 1640 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 40.0 g 塩分 9.6 g | | | | エネルギー 1578 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 35.5 g 塩分 10.3 g | | エネルギー 1593 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 34.4 g 塩分 8.7 g | | | | | | | |
| | | 2月4日 日曜日 | | 2月5日 月曜日 | | 2月6日 火曜日 | | 2月7日 水曜日 | | 2月8日 木曜日 | | 2月9日 金曜日 | | 2月10日 土曜日 | |
| 朝食 | | 卵雑炊 味噌汁 そぼろ大根 白菜のお浸し 牛乳 | | 食パン コンソメスープ スクランブルエッグ 茄子の生姜和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 | | ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 おからのなめたけ和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 一口がんもの煮物 青菜のごま和え ヤクルト | | ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 牛乳 | | ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 納豆 牛乳 | |
| 昼食 | | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー マカロニサラダ | | ご飯 味噌汁 鮭のみりん焼き 根菜の甘辛炒め キャベツのゆかり和え | | ご飯 味噌汁 親子煮 かぼちゃの煮物 小松菜とツナのドレッシング和え | | ご飯 味噌汁 あじのおろし煮 れんこんきんぴら しろなのお浸し | | ご飯 コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのバター醤油 和風サラダ | | 《季節の変わりご飯》 桜えびときのこの混ぜご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草のわさび和え | | ご飯 清汁 あじの和風ムニエル かぶのくず煮 うまい菜のお浸し | |
| おやつ | | 《ケーキバイキング》 | | チーズ入り蒸しケーキ | | マドレーヌ | | 今川焼き | | スイスロール | | 抹茶蒸しパン | | 芋羊羹 | |
| 夕食 | | ご飯 味噌汁 さんまの生姜煮 きざみ昆布の炒り煮 フルーツ(りんご) | | ご飯 味噌汁 揚げ鶏のタルタルソース カリフラワーのペーコンソテー フルーツ(黄桃) | | ご飯 味噌汁 白身魚の味噌チーズ焼き 胡瓜とわかめの和え物 フルーツ(洋梨) | | ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃが芋の含め煮 フルーツ(みかん) | | ご飯 清汁 赤魚の煮付け 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ(バナナ) | | わかめご飯 味噌汁 さわらの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(黄桃) | | ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き さつま芋の煮物 フルーツ(ミックスフルーツ) | |
| 成分 | | エネルギー 1542 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 42.5 g 塩分 9.7 g | | エネルギー 1738 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 57.4 g 塩分 10.0 g | | エネルギー 1675 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 38.3 g 塩分 9.9 g | | エネルギー 1470 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 20.4 g 塩分 9.4 g | | エネルギー 1645 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 43.8 g 塩分 8.5 g | | エネルギー 1595 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 43.2 g 塩分 10.0 g | | エネルギー 1584 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 28.2 g 塩分 9.3 g | |
| | | 2月11日 日曜日 | | 2月12日 月曜日 | | 2月13日 火曜日 | | 2月14日 水曜日 | | 2月15日 木曜日 | | 2月16日 金曜日 | | 2月17日 土曜日 | |
| 朝食 | | 食パン ミートボールポトフ フレンチサラダ 牛乳 | | 野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 茄子のお浸し 牛乳 | | ご飯 味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草とえのきの和え物 ジョア | | ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 ブロッコリーのポン酢和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 ツナポテト 畑菜の辛子和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 小松菜のおかか和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 大根きんぴら いんげんのごまマヨ和え 牛乳 | |
| 昼食 | | 《栃木県 下野弁当》 麦ご飯 具沢山汁 鶏肉の照り焼き 煮物 三色なます | | 《まぐろ解体ショー》 ご飯 けんちん汁 まぐろの刺身 茶碗蒸し フルーツ | | ご飯 清汁 鶏肉の梅肉焼き 冬瓜のくず煮 キャベツと沢庵の和え物 | | ケチャップライス コンソメスープ コロッケ盛り合わせ アスパラのソテー 野菜サラダ | | かき揚げそば 肉じゃが キャベツの磯和え ジョア | | ご飯 かき玉汁 さわらのピリ辛焼き 茄子の揚げ浸し 青梗菜の和え物 | | ご飯 味噌汁 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮物 カリフラワーの香味和え | |
| おやつ | | 豆花 | | きなこパンケーキ | | きんつば | | 《バレンタイン》ハートどら焼き | | 抹茶ワッフル | | ドームケーキ | | 黒糖饅頭 | |
| 夕食 | | ご飯 清汁 たららの磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ(黄桃) | | ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 根菜の煮物 フルーツ(オレンジ) | | 菜飯 味噌汁 さばの生姜煮 もやしのソテー フルーツ(メロン) | | ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 フルーツ(キウイ) | | ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ひじきのサラダ フルーツ(黄桃) | | ご飯 清汁 松風焼き 大根とさつま揚げの煮物 フルーツ(りんご) | | ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの柚庵焼き ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) | |
| 成分 | | エネルギー 1542 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 37.7 g 塩分 7.2 g | | エネルギー 1421 kcal たんぱく質 51.0 g 脂質 34.7 g 塩分 8.6 g | | エネルギー 1477 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 29.1 g 塩分 9.2 g | | エネルギー 1559 g たんぱく質 57.7 g 脂質 37.7 g 塩分 10.9 g | | エネルギー 1589 g たんぱく質 64.2 g 脂質 32.7 g 塩分 8.5 g | | エネルギー 1620 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 37.9 g 塩分 8.3 g | | エネルギー 1661 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 41.3 g 塩分 10.0 g | |
| | | 2月18日 日曜日 | | 2月19日 月曜日 | | 2月20日 火曜日 | | 2月21日 水曜日 | | 2月22日 木曜日 | | 2月23日 金曜日 | | 2月24日 土曜日 | |
| 朝食 | | ご飯 味噌汁 ウインナーソテー ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 | | ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 小松菜のわさび醤油和え 牛乳 | | 黒糖食パン ミネストローネ ほうれん草のソテー 牛乳 | | ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ジョア | | ご飯 味噌汁 昆布の煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳 | | 卵雑炊 味噌汁 しろなどちくわの煮浸し 梅納豆 牛乳 | | ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 大根サラダ 牛乳 | |
| 昼食 | | 《誕生夕食》 赤飯 清汁 たららの雪花蒸し れんこんの高菜炒め かぶの柚子味噌和え レモンゼリー | | ご飯 コンソメスープ チキンステーキ ジャーマンポテト アスパラサラダ | | ご飯 豚汁 白身魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツのごま風味和え | | 麦ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース 茄子とじゃが芋の和風カレー和え 小松菜のポン酢和え | | ご飯 味噌汁 めだいのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 トマトサラダ | | わかめご飯 清汁 さわらのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 いんげんのごま醤油和え | | ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー たまごサラダ | |
| おやつ | | レモンゼリー | | いちご蒸しケーキ | | クリームパン | | スイスロール | | おはぎ | | アイスクリーム | | バームクーヘン | |
| 夕食 | | ご飯 清汁 回鍋肉 かに焼売 フルーツ(洋梨) | | ご飯 清汁 かれの揚げ浸し 茄子のジンジャー風味 フルーツ(みかん) | | ご飯 味噌汁 わかめスープ フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 フルーツ(ミックスフルーツ) | | ご飯 味噌汁 さんまの山椒煮 炊き合わせ フルーツ(黄桃) | | ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(りんご) | | ご飯 清汁 かに入り卵焼き和風あんかけ ほうれん草ともやしのソテー フルーツ(オレンジ) | | ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(洋梨) | |
| 成分 | | エネルギー 1538 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 35.9 g 塩分 9.8 g | | エネルギー 1738 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 59.9 g 塩分 9.2 g | | エネルギー 1631 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 41.4 g 塩分 8.5 g | | エネルギー 1519 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 33.9 g 塩分 9.0 g | | エネルギー 1579 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 30.3 g 塩分 9.0 g | | エネルギー 1674 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 54.5 g 塩分 9.8 g | | エネルギー 1572 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 32.4 g 塩分 9.3 g | |
| | | 2月25日 日曜日 | | 2月26日 月曜日 | | 2月27日 火曜日 | | 2月28日 水曜日 | |  | | | | | |
| 朝食 | | ご飯 味噌汁 五目おから 春菊の和え物 牛乳 | | ご飯 味噌汁 オムレツ ごぼうサラダ 牛乳 | | ご飯 味噌汁 ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤクルト | | ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ オクラのお浸し 牛乳 | | | | | | | |
| 昼食 | | 《選択食》 ★ナポリタン ★和風きのこパスタ コンソメスープ 春巻き コールスロー フルーツヨーグルト りんごのコンポート | | 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 青梗菜の中華和え | | ご飯 コンソメスープ たららのムニエル もやしとハムの炒め物 チーズサラダ | | 《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ しめじと人参のソテー マリネ | | | | | | | |
| おやつ | | あんぱん | | ずんだどら焼き | | エクレア | | ゆかりご飯 | | | | | | | |
| 夕食 | | ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 フルーツ(パイ) | | ご飯 清汁 かれの煮付け ふろふき大根 フルーツ(キウイ) | | ご飯 清汁 豆腐ステーキ 茄子と長葱の辛子醤油 いんげんのピーナッツ和え | | あじの蒲焼き 冬瓜のかにあんかけ フルーツ(りんご) | | | | | | | |
| 成分 | | エネルギー 1592 kcal たんぱく質 75.2 g 脂質 36.6 g 塩分 14.1 g | | エネルギー 1623 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 35.7 g 塩分 8.3 g | | エネルギー 1580 kcal たんぱく質 48.1 g 脂質 36.6 g 塩分 8.5 g | | エネルギー 1635 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 42.5 g 塩分 11.4 g | | | | | | | |