

		 白金の森					2月1日 金曜日	2月2日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ オクラめかぶ 牛乳						ご飯 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ オクラめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ オクラめかぶ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 根菜の甘辛炒め いんげんのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ						ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ
おやつ	抹茶蒸しパン	そば上用饅頭						抹茶蒸しパン	そば上用饅頭
夕	ご飯 清汁 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜の桜海老炒め バナナ	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼 かぶのかにあんかけ キウイ						ご飯 清汁 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜の桜海老炒め バナナ	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼 かぶのかにあんかけ キウイ
成分	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 32.8 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 32.2 g 塩分 10.6 g						エネルギー 1508 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 32.8 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 32.2 g 塩分 10.6 g
		2月3日 日曜日	2月4日 月曜日	2月5日 火曜日	2月6日 水曜日	2月7日 木曜日	2月8日 金曜日	2月9日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 ウイナーソーテー カリフラワー和風サラダ ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 がんもの煮物 白菜の三杯酢 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 春菊のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 五日おから ほうれん草と椎茸の和え物 牛乳	
昼	《節分》 節分おこわ いわしつみれ汁 えび入り卵焼き ふきと高野の含め煮 春菊のお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 茄子の揚げ浸し 野菜の甘酢漬け	ご飯 味噌汁 ぶりのみりん焼き ひじきの五目煮 いんげんの胡麻醤油和え	ご飯 清汁 ポークチャップ 里芋のそぼろ煮 青梗菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋の含め煮 白和え	豚丼 味噌汁 小松菜としらすの炒め物 ごぼうと水菜のおろし醤油和え	ご飯 味噌汁 小松菜としらすの炒め物 ごぼうと水菜のおろし醤油和え	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カリフラワーソーテー グリーンサラダ	
おやつ	たまごボーロ	芋羊羹	ドームケーキ	マドレーヌ	今川焼き	スイスロール	練りきり		
夕	ゆかりご飯 豚汁 豆腐ステーキ マカロニサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 さばの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え パイ	ご飯 味噌汁 とんかつ 茄子の含め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 めばるの生姜醤油焼き じゃが芋まご和え フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 八宝菜 もやしのナムル オレンジ	わかめご飯 清汁 赤魚の煮付け れんこんの味噌炒め フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 和風卵焼き 筑前煮 うぐいす豆		
成分	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 38.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 33.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1785 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 57.2 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 33.4 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 36.4 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 35.5 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 44.7 g 塩分 10.7 g		
		2月10日 日曜日	2月11日 月曜日	2月12日 火曜日	2月13日 水曜日	2月14日 木曜日	2月15日 金曜日	2月16日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 田舎煮 茄子のお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ちくわの甘辛煮 大根の梅肉和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とじ しろ菜の辛子和え ジョア	キャロット食パン コンソメスープ ウイナーとポテトのソーテー キャベツとかにかまのサラダ 牛乳		
昼	ご飯 味噌汁 めぬけの葱塩焼き 刻み昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	《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	《旬の食材ランチ》 ご飯 味噌汁 さわらのソーテー 白菜のおかか炒め ほうれん草とコンのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物	ケチャップライス コンソメスープ コロケ盛り合わせ 野菜サラダ チョコムース	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの生姜醤油和え	ご飯 清汁 さわらの西京焼き 鶏肉とごぼうの炒り煮 もやしのさっぱり和え		
おやつ	《ケーキバイキング》	バナナスペシャル	チーズ入り蒸しケーキ	きんつば	《バレンタイン》ハートどら焼き	カスタードケーキ	チョコパン		
夕	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 パンサンスー バナナ	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 里芋の胡麻煮 ミックスフルーツ	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め もやしの柚子胡椒和え フルーツ(マンゴー)	菜飯 味噌汁 さばの生姜煮 キャベツの甘酢和え オレンジ	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 キウイ	ご飯 清汁 ぶりの柚庵焼き ごぼうの甘辛炒め フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 豚肉のポン酢炒め 春菊としめじのお浸し パイ		
成分	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 41.0 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 47.3 g 脂質 23.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 31.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 29.8 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 40.4 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 37.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 41.1 g 塩分 8.7 g		
		2月17日 日曜日	2月18日 月曜日	2月19日 火曜日	2月20日 水曜日	2月21日 木曜日	2月22日 金曜日	2月23日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 がんもどきと冬瓜の煮物 いんげんの胡麻マヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーの梅肉和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草と椎茸の胡麻和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 梅納豆 牛乳		
昼	赤飯 清汁 たらの雪花蒸し 茄子の味噌かけ 湯葉和え 黒糖饅頭	《誕生日食》 ご飯 味噌汁 あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ ブロッコリーバター醤油 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ	《季節の変わりご飯》 冬の太根ご飯 清汁 赤魚の粕漬け焼き 煮奴 ゆず浸し おはぎ	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソーテー もやしのサラダ		
おやつ	チョコプレートパブリア	レモンゼリー	いちご蒸しケーキ	クリームパン	カステラ	アイスクリーム			
夕	ご飯 味噌汁 親子煮 ぜんまい煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 回鍋肉 かに焼売 フルーツ(りんご)	ゆかりご飯 清汁 かれの揚げ浸し もやしのわさび和え キウイ	ご飯 わかめスープ 中華風卵焼き カリフラワーの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 めぬけの山椒煮 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ(マンゴー)	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 オレンジ	ご飯 清汁 めだいの味噌マヨ焼き キャベツのポン酢和え フルーツ(洋梨)		
成分	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 33.2 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 38.4 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 39.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 30.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 35.0 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 40.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 54.0 g 塩分 8.1 g		
		2月24日 日曜日	2月25日 月曜日	2月26日 火曜日	2月27日 水曜日	2月28日 木曜日			
朝	ご飯 味噌汁 五目豆 大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 湯葉ひろすの煮物 春菊の和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ 茄子の和風サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 昆布の煮物 オクラのお浸し 牛乳				
昼	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★ポテトのミートグラタン ★鶏肉ときのこのグラタン 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き トマトと胡瓜の華風サラダ	ご飯 コンソメスープ たらものムニエル もやしとハムの炒め物 ポテトサラダ	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ しめじと人参のソーテー マリネ				
おやつ	チョコレートパブリア	バームクーヘン	あんぱん	吹雪饅頭	エクレア				
夕	ご飯 清汁 フライ盛り合わせ 小松菜とハムのドレッシング和え フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ パイ	菜飯 清汁 かれの煮付け ふるふき大根 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 鶏肉の山椒焼き 小松菜のピーナッツ和え ミックスフルーツ	麦ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 長いもとろろ バナナ				
成分	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 58.7 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 28.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 41.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 35.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 47.4 g 塩分 10.4 g				

※一般食・米飯の成分表記をしています。