



2月の献立



	02月01日(月)	02月02日(火)	02月03日(水)	02月04日(木)	02月05日(金)	02月06日(土)	02月07日(日)
朝	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) 卵の炒め物 しらすと白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・おつゆ麩) 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜のお浸し 牛乳	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜の炒め 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) さつま揚げと野菜の煮物 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁(ウズマキ・エノキ) 魚肉ソーゼージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳
	野菜たっぷりタンメン ピザまん 大根のナムル やわらか杏仁	十五穀米 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鱈の南蛮漬け 煮奴 漬物(桜大根)	恵方巻き 清汁(鰯つみれ・貝割れ) 大豆と昆布の煮物 落花生和え ようかん 	ご飯 コンソメスープ(レタス・人参) いかメンチ&カレーコロッケ 海老のソテー コンポート(マンゴー)	鶏ごぼうご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鱈の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・ピーマン) ミートローフ カリフラワーサラダ 青梅ゼリー	中華丼 中華スープ(長葱・ワカメ) 青菜のナムル コンポート(パイナップル)
夕	ご飯 味噌汁(豆腐・葱) カレーの煮付け 海老ともやしのソテー 小松菜のクルミ和え	ご飯 味噌汁(かぶ・きぬさや) 豚肉の生姜焼き じゃが芋まさご和え みかん	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻よごし コンポート(パイナップル)	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) めばるの塩焼き ささ身の磯香和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(大根・葉) ポークソテー キャベツのコールスロー フルーツカクテル	麦ご飯 清汁(小花麩・万能ねぎ) 天ぷら とろろ芋 漬物(桜大根)	ご飯 すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え バナナ
	I補 ⁺ - 1524kcal 蛋白質 66.8g 脂質 40g 炭水化物 219.7g 食塩 11.1g	I補 ⁺ - 1515kcal 蛋白質 62.3g 脂質 35.3g 炭水化物 230.3g 食塩 8.4g	I補 ⁺ - 1515kcal 蛋白質 52.2g 脂質 40.7g 炭水化物 232.1g 食塩 9g	I補 ⁺ - 1422kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.9g 炭水化物 216.6g 食塩 7.7g	I補 ⁺ - 1499kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.1g 炭水化物 236.6g 食塩 8.7g	I補 ⁺ - 1493kcal 蛋白質 54.2g 脂質 42.6g 炭水化物 216.9g 食塩 7.8g	I補 ⁺ - 1516kcal 蛋白質 58.6g 脂質 41g 炭水化物 223.9g 食塩 7.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



2月の献立



	02月08日(月)	02月09日(火)	02月10日(水)	02月11日(木)	02月12日(金)	02月13日(土)	02月14日(日)
朝	ご飯 味噌汁(わかめ・南瓜) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやとしらすの卵とし もやしのわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁(とろろ・貝割れ) ツナと野菜の彩りソテー ハムと大根のポン酢和え 牛乳	ミルクロール クリームポタージュ スクランブルエッグ 花野菜サラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 牛乳
昼	◆ 選択食 ◆ ご飯・たまごスープ パン粉焼き(鶏or白身魚) マカロニサラダ コンポート(みかん)	ポークカレー コリアンブ(キャベツ・ツメ) グリーンサラダ フルーツミックス	焼きそば 中華スープ 餃子&焼売 やわらか杏仁	十五穀米 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	スパゲティミートソース コリアンブ(たまねぎ・マッシュルーム) フレンチサラダ チョコプリン
夕	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・ねぎ) 鯖のおろし煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え	茶飯 おでん チンゲン菜の生姜醤油和え 高菜漬 コンポート(りんご)	ご飯 コリアンブ(カブ・葉) エビフライ 野菜のマリネ シークワサーゼリー	ご飯 コリアンブ(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート(パイン)	ご飯 白身魚磯風味フライ ほうれん草のお浸し きのこソテー りんごジュース	三色丼 あざりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	ご飯 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 漬物(赤しその実) キウイ
	I補給 - 1595kcal	I補給 - 1530kcal	I補給 - 1636kcal	I補給 - 1563kcal	I補給 - 1552kcal	I補給 - 1500kcal	I補給 - 1517kcal
	蛋白質 65.6g	蛋白質 55.6g	蛋白質 55.8g	蛋白質 56.4g	蛋白質 64.5g	蛋白質 63g	蛋白質 58.7g
	脂質 43.5g	脂質 35.7g	脂質 44.2g	脂質 46.1g	脂質 37.2g	脂質 37.3g	脂質 37g
	炭水化物 226.3g	炭水化物 239g	炭水化物 245.1g	炭水化物 225.4g	炭水化物 236.4g	炭水化物 216.6g	炭水化物 230.1g
	食塩 8.5g	食塩 9.9g	食塩 10g	食塩 7.6g	食塩 7.3g	食塩 8.1g	食塩 11.9g



※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



2月の献立



	02月15日(月)	02月16日(火)	02月17日(水)	02月18日(木)	02月19日(金)	02月20日(土)	02月21日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・春菊) ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱・人参) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	コーヒーロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 (うすまき麩・叔母) 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 (しめじ・ほうれん草) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (もやし・揚げ) 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
	中華風おこわ 中華スープ 海老のチリソース コンポート (マンゴー)	きつねそば ゆかりおにぎり 豆苗の炒め物 コンポート (りんご)	カツ丼 清汁 (白玉麩・小松菜) もやしの和え物 漬物 (胡瓜漬)	ご飯 味噌汁 (玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 二色浸し 漬物 (胡瓜漬)	ご飯 清汁 (小花麩・貝割れ) 鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け	ご飯 味噌汁 (長葱・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物 (千切沢庵)	ご飯 味噌汁 (キャベツ・畑菜) 鮭の香味焼き れんこんの高菜炒め 漬物 (青しその実漬)
	ご飯 清汁 (とろろ・万葱) 筑前煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え	ご飯 チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 アスパラサラダ オレンジジュース	ご飯 豚肉とたけのこの塩麩炒め 信田巻き煮 キャベツと貝割れ磯和え りんご	ご飯 味噌汁 (さつま芋・万葱) 肉豆腐 れんこんのきんぴら バナナ	里芋ご飯 味噌汁 (豆腐・なめこ) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え グレープゼリー	ご飯 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢 コンポート (みかん)	ご飯 コリアンブ (しいたけ・玉ねぎ) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマスタード和え 人参ソテー
	I栄養 - 1495kcal 蛋白質 60.3g 脂質 37.1g 炭水化物 223.1g 食塩 8.6g	I栄養 - 1718kcal 蛋白質 59.6g 脂質 32.5g 炭水化物 291.6g 食塩 7.2g	I栄養 - 1519kcal 蛋白質 61.4g 脂質 43.4g 炭水化物 213g 食塩 8.4g	I栄養 - 1479kcal 蛋白質 58.6g 脂質 44.1g 炭水化物 205.3g 食塩 8.4g	I栄養 - 1441kcal 蛋白質 67.5g 脂質 29g 炭水化物 220.3g 食塩 8.9g	I栄養 - 1503kcal 蛋白質 56.2g 脂質 40.2g 炭水化物 224.1g 食塩 7.9g	I栄養 - 1465kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.7g 炭水化物 213.1g 食塩 8.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



2月の献立



	02月22日(月)	02月23日(火)	02月24日(水)	02月25日(木)	02月26日(金)	02月27日(土)	02月28日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・葱) チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (渦巻き麩・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し 温泉卵 牛乳	ツイストパン オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁 (とろろ・冬瓜) 和風チャンプル 青菜のお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 (わかめ・大根) ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・豆苗) 野菜炒め ヘルシーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (かぶ・葉) 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 牛乳
	ご飯 具沢山汁 白身魚の揚げ出し さつま芋の田舎煮 ごぼうと豆苗のおろし醤油	ご飯 味噌汁 (大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 キャベツの胡桃和え	ご飯 清汁 (小花麩・わかめ) メバルの味噌焼き 炒り鶏 海老とチンゲン菜のお浸し	ピラフ ビーフシチュー カリフラワーのカレーソテー イタリアンサラダ	ご飯 ソウルフード (白菜・人参) ミックスフライ かぼちゃのミルク煮 小松菜のホタテ風味	ご飯 鰹のたたき 清汁 (白玉麩・さや) 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	ご飯 中華スープ (玉葱・コーン) 回鍋肉 焼きビーフン フルーツカクテル
	ご飯 クリームポタージュ 鶏肉のカレー風味焼き ヘルシーサラダ コンポート (マンゴー)	ご飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 コンポート (りんご)	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め もやしの和え物 やわらか杏仁	釜玉うどん れんこん磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 コンポート (パイナップル)	ご飯 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え 漬物 (つぼ漬) キウイ	ご飯 味噌汁 (かぼちゃ・ねぎ) 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え コンポート (黄桃)	ご飯 ぶり大根 しぎ茄子 キャベツと海老のお浸し りんごジュース
I補 ⁺ - 1572kcal	I補 ⁺ - 1583kcal	I補 ⁺ - 1438kcal	I補 ⁺ - 1619kcal	I補 ⁺ - 1544kcal	I補 ⁺ - 1528kcal	I補 ⁺ - 1582kcal	
蛋白質 61.8g	蛋白質 59.7g	蛋白質 61.3g	蛋白質 49.7g	蛋白質 58.2g	蛋白質 67.2g	蛋白質 58.7g	
脂質 35.6g	脂質 46.7g	脂質 40g	脂質 45.6g	脂質 35.6g	脂質 36g	脂質 39.8g	
炭水化物 244g	炭水化物 224.5g	炭水化物 202.2g	炭水化物 247.9g	炭水化物 239.3g	炭水化物 227.9g	炭水化物 238.2g	
食塩 7.8g	食塩 8.7g	食塩 7g	食塩 10.7g	食塩 8.2g	食塩 7.6g	食塩 7.5g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

