

2月の献立

	01月30日(月)	01月31日(火)	02月01日(水)	02月02日(木)	02月03日(金)	02月04日(土)	02月05日(日)
朝	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ウインナーと野菜のソテー ハンペンサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	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	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(白菜・おつゆ麩) 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜のお浸し 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(もやし・豆苗) さつま揚げと野菜の煮物 卯の夜のごま風味和え 牛乳
	ご飯 味噌汁(車麩・長葱) あぶらかれいの香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	ご飯 ソウルフード(ほうれん草・マッシュ) 選択食 ごぼうサラダ コンポート(みかん)	野菜たっぷりタンメン(野菜炒め) ピザまん 大根のナムル フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鱈の南蛮漬け 煮奴 漬物(桜大根)	節分 巻き寿司・いなり寿司(ちらし) 清汁(鰯つみれ・貝割れ) 大豆と昆布の煮物 茶碗蒸し・羊羹	ご飯 ソウルフード(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(茶粥) 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 味噌汁(かぶ・畑菜) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 コンポート(パイナップル)	ご飯 鮭の石狩鍋 いんげんのピーナツ和え 筍のピリ辛炒め フルーツチェ(ピーチ)	ご飯 味噌汁(豆腐・葱) カレイの煮付け 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 コンソメスープ 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
	I補 ⁺ - 1531kcal	I補 ⁺ - 1568kcal	I補 ⁺ - 1534kcal	I補 ⁺ - 1437kcal	I補 ⁺ - 1592kcal	I補 ⁺ - 1416kcal	I補 ⁺ - 1507kcal
蛋白質 56g	蛋白質 62.2g	蛋白質 69.5g	蛋白質 59.5g	蛋白質 56.4g	蛋白質 55.3g	蛋白質 57.7g	
脂質 33.7g	脂質 39.8g	脂質 38.2g	脂質 39.1g	脂質 44.9g	脂質 30.4g	脂質 33.1g	
炭水化物 240.5g	炭水化物 235.4g	炭水化物 222.2g	炭水化物 203g	炭水化物 234.6g	炭水化物 223.5g	炭水化物 236.5g	
食塩 8.9g	食塩 8.9g	食塩 11.2g	食塩 7.9g	食塩 9.5g	食塩 8.3g	食塩 8.3g	

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

2月の献立

	02月06日(月)	02月07日(火)	02月08日(水)	02月09日(木)	02月10日(金)	02月11日(土)	02月12日(日)
朝	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 リンゴジュース	ご飯 味噌汁 (ウズマキ・エノキ) 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	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じ もやしのわさび和え 野菜ジュース	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 牛乳	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
昼	ご飯 コッパスプ (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(八宝菜) 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)	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート (みかん)	ポークカレー(カレー) コッパスプ (キャベツ・トマト) グリーンサラダ フルーツミックス	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)	建国記念日 麦ごはん・清汁 天ぷら とろろ芋 漬物 (桜大根)	初午 きつねそば(煮魚) 小松菜の胡桃和え 豆苗の炒め物 コンポート (りんご)
夕	ご飯 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 すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え バナナ	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 白和え 高菜漬 コンポート(りんご)	ご飯 コッパスプ (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 コッパスプ (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 (パイナップル)	ご飯 えびみそ味噌汁(白菜・葉) 白身魚磯風味フライ ほうれん草のお浸し きのこソテー
	I補キ [®] - 1546kcal	I補キ [®] - 1523kcal	I補キ [®] - 1640kcal	I補キ [®] - 1540kcal	I補キ [®] - 1533kcal	I補キ [®] - 1564kcal	I補キ [®] - 1442kcal
	蛋白質 57.6g	蛋白質 58.7g	蛋白質 66.3g	蛋白質 53.8g	蛋白質 49.8g	蛋白質 52.7g	蛋白質 61.8g
	脂質 38.1g	脂質 41g	脂質 47.3g	脂質 33.7g	脂質 45.8g	脂質 50g	脂質 31.3g
	炭水化物 234.5g	炭水化物 224.4g	炭水化物 227g	炭水化物 246g	炭水化物 224.4g	炭水化物 220g	炭水化物 226.5g
	食塩 7.9g	食塩 7.2g	食塩 8.4g	食塩 9.9g	食塩 8.3g	食塩 7.3g	食塩 8g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

2月の献立

	02月13日(月)	02月14日(火)	02月15日(水)	02月16日(木)	02月17日(金)	02月18日(土)	02月19日(日)
朝	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かに風味和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 魚肉ソーセージと野菜のソテー 卵の花 牛乳	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	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(玉葱・人参) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 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(ｺｰﾝ・ｷﾞｬｸ) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳
昼	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	バレンタインデー スパゲティミートソース(HB) ココス(たまねぎ・マッシュルーム) フレンチサラダ チョコババロア	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 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)	カツ丼 清汁(白玉麩・小松菜) もやしの和え物 コンポート(白桃)	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
夕	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	ご飯 鱈の煮付け 金平ごぼう 漬物(赤しその実) キウイ	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 クリームポタージュ タラの焼き南蛮 アスパラサラダ オレンジ	ご飯 たらの野菜蒸し 信田巻き煮 キャベツと貝割れ磯和え 桜大根	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	ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わりり グレープゼリー
	I補 ^キ - 1441kcal	I補 ^キ - 1530kcal	I補 ^キ - 1507kcal	I補 ^キ - 1541kcal	I補 ^キ - 1400kcal	I補 ^キ - 1532kcal	I補 ^キ - 1429kcal
	蛋白質 57.5g	蛋白質 56.2g	蛋白質 54.5g	蛋白質 56.9g	蛋白質 62.8g	蛋白質 59.2g	蛋白質 66.4g
	脂質 27.5g	脂質 37.9g	脂質 37.7g	脂質 45.2g	脂質 32.5g	脂質 36.4g	脂質 29.8g
	炭水化物 229.2g	炭水化物 232.5g	炭水化物 231.6g	炭水化物 220.6g	炭水化物 206.6g	炭水化物 232.8g	炭水化物 216.1g
	食塩 7.9g	食塩 13g	食塩 9.8g	食塩 7g	食塩 7.8g	食塩 9.1g	食塩 8.2g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

2月の献立

	02月20日(月)	02月21日(火)	02月22日(水)	02月23日(木)	02月24日(金)	02月25日(土)	02月26日(日)						
朝	ご飯 <small>味噌汁(しめじ・ほうれん草)</small>	ご飯 <small>味噌汁(もやし・揚げ)</small>	ご飯 <small>味噌汁(おつゆ麩・葱)</small>	ご飯 <small>味噌汁(渦巻き麩・さや)</small>	ツイストパン オムレツ	ご飯 <small>味噌汁(とろろ・冬瓜)</small>	ご飯 <small>味噌汁(畑菜・大根)</small>						
	高野豆腐の含め煮	ウインナーと青菜の炒め物	チーズスクランブルエッグ	さつま揚げと野菜の煮浸し	ミネストローネ	和風チャンプル	ツナ炒り卵						
	もやしのごま和え	カリフラワーのツナ和え	オクラのなめ茸和え	温泉卵	牛乳	青菜のお浸し	オクラのおかか和え						
	リンゴジュース	牛乳	牛乳	野菜ジュース		牛乳	牛乳						
昼	郷土料理*栃木県	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チャーハン	焼きそば						
	五目ご飯	<small>味噌汁(キャベツ・畑菜)</small>	具沢山汁	<small>味噌汁(大根・葉)</small>	<small>清汁(小花麩・わかめ)</small>	中華スープ	中華スープ						
	かんぴょうの卵とじ(汁)	鯖の香味焼き	白身魚の揚げ出し	肉団子の黒酢あん	メバルの味噌焼き	海老のチリソース	餃子&焼売						
	いもフライ	れんこんの高菜炒め	さつま芋の田舎煮	揚げ茄子	炒り鶏	コンポート(マンゴー)	うぐいす豆						
	らっきょう・いちごムース	コンポート(みかん)	ごぼうと豆苗のおろし醤油	デザートセレクト	海老とチンゲン菜のお浸し		コンポート(パイナップル)						
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯						
	鱈の立田揚げ	<small>コッスル-フ(しいたけ・玉ねぎ)</small>	クリームポターージュ	<small>味噌汁(畑菜・えのき)</small>	中華スープ	<small>コッスル-フ(白菜・人参)</small>	豚肉の土手鍋風						
	切干大根の炒め煮	煮こみハンバーグ	鶏肉のカレー風味焼き	鯿の有馬焼き	豚肉の細切り炒め	ミックスマフライ	れんこんさっぱり和え						
	白菜の三杯酢	えびと野菜のマスタード和え	ヘルシーサラダ	きざみ昆布の炒り煮	もやしの和え物	かぼちゃのミルク煮	漬物(つぼ漬)						
	赤しその実	人参ソテー	コンポート(マンゴー)	コンポート(りんご)	やわらか杏仁	小松菜のホタテ風味	キウイ						
I補キ*	1476kcal	I補キ*	1550kcal	I補キ*	1589kcal	I補キ*	1854kcal	I補キ*	1456kcal	I補キ*	1661kcal	I補キ*	1688kcal
蛋白質	45.8g	蛋白質	58.7g	蛋白質	62g	蛋白質	57.9g	蛋白質	63.3g	蛋白質	61.7g	蛋白質	69.3g
脂質	27.5g	脂質	43.7g	脂質	36.5g	脂質	44.1g	脂質	40.4g	脂質	46.6g	脂質	43.2g
炭水化物	255.7g	炭水化物	222g	炭水化物	244.9g	炭水化物	299.1g	炭水化物	202.4g	炭水化物	239.5g	炭水化物	244.8g
食塩	9.6g	食塩	8.4g	食塩	7.8g	食塩	8.3g	食塩	7.1g	食塩	7.8g	食塩	10.4g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。

2月の献立

	02月27日(月)	02月28日(火)										
朝	ご飯 味噌汁（わかめ・豆苗） 野菜炒め ヘルシーサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 高野豆腐とさつまいもの甘辛煮 小松菜の和え物 牛乳										
	昼	ご飯 清汁（白玉麩・さや） かつおのたたき 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									
		夕	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 ヨーグルトムース								
I補 [※] -			1490kcal	I補 [※] -	1612kcal	I補 [※] -	kcal	I補 [※] -	kcal	I補 [※] -	kcal	I補 [※] -
蛋白質	60.5g		蛋白質	63.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	29.3g	脂質	41.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	240.4g	炭水化物	235.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩	7.4g	食塩	7.7g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。