



2月の献立



	01月29日(月)	01月30日(火)	01月31日(水)	02月01日(木)	02月02日(金)	02月03日(土)	02月04日(日)
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(白菜・うすまき麩) 厚揚げのねぎあんかけ 小松菜のごま和え 牛乳	卵雑炊 ウインナーソテー 香の物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・貝割) 五目おから ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) とりつくね かりわ-和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 一口がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳
昼	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 青菜のお浸し 選：デザート	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) めだいの照り焼き 冬瓜のくず煮 シルバーサラダ	御飯 中華スープ(若布・葱) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル	御飯 みそ汁(もやし・椎茸) 揚げ魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら ジョア(ストロベリー)	三色丼 みそ汁(キャベツ・うすまき麩) なすの含め煮 きゅうりの酢の物	* 節分 *	御飯 コンソメスープ(冬瓜・ｺｰﾝ) 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
夕	御飯 鮭の塩麹焼き さつま芋の甘煮 いんげんのごまマヨ和え 納豆	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 鶏肉の梅みそ焼き ごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え	御飯 かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 かぶのゆかり和え コンポート(洋梨)	御飯 肉豆腐 青梗菜とじゃこ炒め 香の物(しば漬け) コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 あじの香味焼き 白菜の煮浸し 赤しその実 フルーツ(キウイ)	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 豆腐ステーキ さつま芋の煮物 小松菜のからし和え	御飯 さんまの生姜煮 きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草のごま和え 納豆
一日合計	I単位 - 1519kcal 蛋白質 57.2g 脂質 36.7g 炭水化物 235.8g 食塩 8.5g	I単位 - 1501kcal 蛋白質 59.4g 脂質 38.3g 炭水化物 225.7g 食塩 8.2g	I単位 - 1490kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.3g 炭水化物 211.1g 食塩 7.6g	I単位 - 1459kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.3g 炭水化物 242.1g 食塩 7.4g	I単位 - 1411kcal 蛋白質 61.9g 脂質 31.7g 炭水化物 212.2g 食塩 7.5g	I単位 - 1520kcal 蛋白質 51.2g 脂質 36.1g 炭水化物 244.1g 食塩 9.8g	I単位 - 1623kcal 蛋白質 66.9g 脂質 52.2g 炭水化物 215.2g 食塩 8.4g

※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05日(月)	02月06日(火)	02月07日(水)	02月08日(木)	02月09日(金)	02月10日(土)	02月11日(日)
朝	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) オムレツ おくらのおめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(若布・花麴) 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) さつま揚げといんげんの炒め 大根サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麴) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(若布・長葱) 鮭のみりん焼き 根菜の甘辛炒め うぐいす豆	親子丼 みそ汁(油揚げ・豆苗) 小松菜とツナのドレッシング和え 茶福豆	御飯 中華スープ(青梗菜・玉葱) 八宝菜 焼き餃子 春雨サラダ	クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(キャベツ・えのき) カリフラワーソテー グリーンサラダ	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) 揚げ豆腐の野菜あん なすとピーマンの炒め物 ほうれん草のわさび和え	御飯 清汁(素麺・貝割れ) あじの和風ムニエル さつま芋の甘煮 しろなのお浸し	御飯 みそ汁(あさり・葱) かに入り卵焼き和風あんかけ 青梗菜炒め 野菜の甘酢漬
夕	御飯 かき玉汁 とんかつ ひじきの五目煮 フルーツ(バナナ)	茶飯 おでん 高菜漬 きゅうりと若布の和え物 コンポート(りんご)	御飯 鶏肉の山椒焼き じゃが芋の含め煮 もやしの和え物 コンポート(みかん)	御飯 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め きょうりょう フルーツ(パイナップル)	御飯 さわらの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し 納豆 香の物(きゅうり漬)	御飯 青椒肉絲 海鮮焼売 白菜のナムル コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(玉葱・にら) たらこの磯部揚げ 里芋のごま煮 ブロッコリーの和え物
一日合計	I栄養 - 1475kcal 蛋白質 52.1g 脂質 30.7g 炭水化物 245.9g 食塩 7g	I栄養 - 1450kcal 蛋白質 55.3g 脂質 30.4g 炭水化物 232.4g 食塩 8.3g	I栄養 - 1539kcal 蛋白質 58.4g 脂質 38.8g 炭水化物 230.3g 食塩 7.4g	I栄養 - 1435kcal 蛋白質 53g 脂質 29.2g 炭水化物 235.7g 食塩 7.6g	I栄養 - 1651kcal 蛋白質 71.2g 脂質 53.2g 炭水化物 215.4g 食塩 7.8g	I栄養 - 1538kcal 蛋白質 56g 脂質 35.7g 炭水化物 240.7g 食塩 6.4g	I栄養 - 1503kcal 蛋白質 61.4g 脂質 38.4g 炭水化物 225.1g 食塩 7.7g

※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12日(月)	02月13日(火)	02月14日(水)	02月15日(木)	02月16日(金)	02月17日(土)	02月18日(日)
朝	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 厚焼き卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 青しその実 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ちくわの甘辛煮 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・おつゆ麴) 五目おから いんげんのごまマヨかけ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳
昼	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めだいの塩麴焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	御飯 清汁(豆腐・貝割れ) 鶏肉の照り焼き ごぼうの炒り煮 あみえび佃煮	♥バレンタイン♥ ケチャップライス コンソメスープ(しめじ・若布) コロッケ盛り合わせ 野菜サラダ・チョコムース	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの磯和え デザートセレクト	御飯 みそ汁(もやし・若布) さわら西京漬焼き なすの揚げ浸し チンゲン菜の和え物	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 白菜のお浸し	麦ご飯 みそ汁(さつま芋・葱) あじのおろし煮 れんこんきんぴら とろろ芋
夕	御飯 清汁(とろろ・みつば) 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ 小松菜のお浸し	御飯 さばの生姜煮 カリフラワーのベーコンソテー キャベツと沢庵の和え物 コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 清汁(白菜・ワカメ) 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 和風あんかけハンバーグ ひじきの煮物 ハムサラダ コンポート(黄桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め 冬瓜のくず煮 きゃらぶき 納豆	御飯 みそ汁(小松菜・しめじ) ぶりの柚庵焼き 浅漬け(かぶ) フルーツ(バナナ)	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル
一日合計	I単位 - 1489kcal 蛋白質 56.4g 脂質 38.4g 炭水化物 224.4g 食塩 7.9g	I単位 - 1511kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37.6g 炭水化物 223.6g 食塩 7.3g	I単位 - 1675kcal 蛋白質 60.1g 脂質 46.9g 炭水化物 247g 食塩 9.6g	I単位 - 1222kcal 蛋白質 36.6g 脂質 25.5g 炭水化物 208.9g 食塩 8.4g	I単位 - 1550kcal 蛋白質 62.8g 脂質 43.1g 炭水化物 220.6g 食塩 7.9g	I単位 - 1525kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40g 炭水化物 224g 食塩 7.4g	I単位 - 1490kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.9g 炭水化物 234.5g 食塩 8.1g

※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19日(月)	02月20日(火)	02月21日(水)	02月22日(木)	02月23日(金)	02月24日(土)	02月25日(日)
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ) 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 和風ミートボール ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麴) 野菜炒め 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・三つ葉) だし巻卵 オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) しろなとちくわの煮浸し 大根サラダ 牛乳	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 五目おから 春菊の和え物 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) チキンステーキ ごぼうサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(油揚げ・貝割れ) しいらの照り焼き かぼちゃの煮物 うまい菜のお浸し	郷土料理*富山県 ご飯・味噌汁 トンカツの甘辛煮 つぼ煮 ビーンズサラダ	十五穀米 みそ汁(豆腐・大根葉) めだいのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 香の物(赤かぶ漬)	牛丼 みそ汁(白菜・豆苗) ほうれん草とピーマンのソテー いんげんのごま醤油和え	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ(あさり・長葱) 肉まん もやしのサラダ	御飯 清汁(はんぺん・貝割) 鮭のチャンチャン焼き さつま芋の煮物 白菜の生姜醤油和え
夕	御飯 みそ汁(なめこ・葱) かれいの揚げ浸し じゃが芋のバター炒め もやしのわさび和え	御飯 中華スープ(ごま・コーン) 中華風卵焼き カリフラワーの中華和え フルーツ(パイナップル)	御飯 さんまの山椒煮 白菜の煮浸し 納豆 コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 トマトサラダ コンポート(りんご)	御飯 さわらのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツのドレッシング和え フルーツ(オレンジ)	御飯 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー オニオンサラダ コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) フライ盛り合わせ 小松菜のお浸し コンポート(ミックスフルーツ)
一日合計	I単位 - 1513kcal 蛋白質 55.6g 脂質 40.3g 炭水化物 227.6g 食塩 7g	I単位 - 1530kcal 蛋白質 63.6g 脂質 33.4g 炭水化物 239.4g 食塩 8.1g	I単位 - 1573kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.3g 炭水化物 238.2g 食塩 6.7g	I単位 - 1446kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.2g 炭水化物 238.6g 食塩 6.8g	I単位 - 1529kcal 蛋白質 58.2g 脂質 45.9g 炭水化物 215.4g 食塩 7.2g	I単位 - 1443kcal 蛋白質 53.4g 脂質 36.1g 炭水化物 218g 食塩 10.2g	I単位 - 1491kcal 蛋白質 56g 脂質 29.2g 炭水化物 245.9g 食塩 7.7g

※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26日(月)	02月27日(火)	02月28日(水)				
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 牛乳				
昼	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) 麻婆豆腐 春巻き 青梗菜の中華和え	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) たらこのムニエル もやしとハムの炒め物 コンポート(黄桃)	ポークカレー コンソメスープ(うまい菜・椎茸) コールスローサラダ ジョア(りんご)				
夕	御飯 かれいの煮付け ふろふき大根 白菜のお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの揚げ浸し いんげんのピーナッツ和え 香の物(しその実漬け)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) あじの蒲焼 冬瓜煮 コンポート(りんご)				
一日合計	I栄養 - 1364kcal 蛋白質 54.7g 脂質 25.1g 炭水化物 222.5g 食塩 6.1g	I栄養 - 1476kcal 蛋白質 59g 脂質 36.8g 炭水化物 222.8g 食塩 7.4g	I栄養 - 1615kcal 蛋白質 58.8g 脂質 36g 炭水化物 259.2g 食塩 8.2g	I栄養 - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	I栄養 - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	I栄養 - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	I栄養 - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 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。