

## ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日 2月1日	木曜日 2月2日	金曜日 2月3日	土曜日 2月4日
朝食				胚芽食パン オムレツ ブロッコリーソテー ジョア	御飯 味噌汁(さつまいも・豆苗) 肉詰めいなりの含め煮 キャベツの和風和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(畑菜・麩) 魚肉ソーセージと野菜ソテー 茄子の生姜醤油和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(里芋・三つ葉) サバの味噌煮 インゲンのおかか和え ふりかけ(しそ)
昼食				赤飯 味噌汁(キャベツ・えのき) カレーの香味ソース シェルマカロニサラダ りんご缶 (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	御飯 卵スープ 八宝菜 ブロッコリーサラダ フルーツ杏仁	【節分】 節分ごはん 清まし汁(かぶ) イワシの蒲焼き 菜の花のおかか和え みかん	御飯 コンソメスープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーの帆立風味 黄桃缶
間食				いちご牛乳	どら焼き(抹茶)	りんごジュース	飲むヨーグルト
夕食				御飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏肉の漬け焼き ほうれん草の辛子和え	御飯 味噌汁(厚揚げ・もやし) ブリ大根 キュウリとエノキの梅風味	御飯 味噌汁(小松菜・ねぎ) 豚肉の甘辛炒め じゃが芋とコーンの煮物	御飯 清まし汁(かまぼこ・カイワレ) タラの山芋蒸し ちくわの磯部揚げ

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1565 kcal	エネルギー	1578 kcal	エネルギー	1627 kcal	エネルギー	1544 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	60.6 g	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	55.1 g	たんぱく質	64.4 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	44.3 g	脂質	39.3 g	脂質	44.9 g	脂質	33.8 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	8.1 g	食塩	8.4 g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g

## ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 2月11日
朝食	御飯 味噌汁(茄子・玉ねぎ) エビ玉あんかけ キュウリのゆかり和え のり佃煮	御飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) さつま揚げと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(小松菜・えのき) ジャーマンポテト オクラのなめ茸和え たいみそ	キャロット食パン ウイナーソーテー 花野菜サラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 野菜とひき肉の炒め物 納豆 梅びしお	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) いわしつみれの煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(南瓜・えのき) 厚焼きたまご 畑菜の煮浸し あみ佃煮
昼食	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) 鮭の柚庵焼き 金平ごぼう 洋梨缶	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) ポークチャップ もやしのカレーソーテー キウイ	御飯 チンゲン菜スープ 中華風卵焼き 大根としらすのサラダ パイ缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) 鶏の唐揚げ カブの水晶煮 バナナ (選択) 白桃缶 (選択) ミックスフルーツ	御飯 味噌汁(里芋・玉ねぎ) ホッケの塩焼き 根菜の炒め煮 みかん缶	御飯 味噌汁(大根) 豚肉の生姜焼き 野菜のタルタルソース マンゴー缶	御飯 清まし汁(かぶ) サワラの味噌焼き 高野と茄子の含め煮 黄桃缶
間食	ストロベリーババロア	黒糖まんじゅう	オレンジジュース	ジョア(ストロベリー)	抹茶ワッフル	コーヒー牛乳	気になる野菜(パイ)
夕食	御飯 中華スープ(卵・ニラ) 麻婆豆腐 華風サラダ	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) アジの七味焼き 里芋の旨煮	御飯 味噌汁(キャベツ・インゲン) 鶏肉の照り煮 金平レンコン	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 白身魚の葱あんかけ 豆腐チャンプル	御飯 かき玉汁 鶏肉の梅しそ焼き 五目ひじき	御飯 味噌汁(小花麩・豆苗) 鮭のムニエル とろろ芋	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 和風ハンバーグ 春雨サラダ

栄養価	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1482 kcal	エネルギー	1498 kcal	エネルギー	1554 kcal	エネルギー	1552 kcal	エネルギー	1594 kcal	エネルギー	1537 kcal
	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	55 g	たんぱく質	49.6 g	たんぱく質	56.5 g	たんぱく質	62.4 g	たんぱく質	59.9 g	たんぱく質	56.0 g
	脂質	38.9 g	脂質	31.4 g	脂質	32.1 g	脂質	45.6 g	脂質	47.7 g	脂質	38.6 g	脂質	36.6 g
	食塩	8.8 g	食塩	8.0 g	食塩	8.7 g	食塩	8.5 g	食塩	8.9 g	食塩	9.0 g	食塩	8.6 g

## ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 2月18日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 五目豆 温泉卵 桜大根	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 里芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 野菜炒め ブロッコリーサラダ 梅びしお	食パン チーズスクランブルエッグ ツナサラダ ジョア(マスカット)	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 京がんもの煮物 なめ茸おろし キュウリの漬け物	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) ツナ入り野菜炒め オクラのお浸し ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(小松菜・人参) ハンペンと大根の煮物 納豆 たいみそ
昼食	けんちんうどん 厚揚げの野菜あんかけ フルーツヨーグルト 《めん禁》 御飯・味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物	御飯 清まし汁(茄子・インゲン) アジフライ・ささみフライ カリフラワーの蟹あん りんご缶	御飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のバター炒め 白桃缶	十五穀米 清まし汁(小松菜・なると) 白身魚のバター醤油焼き 切干大根の炒め煮 みかん缶 (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	御飯 味噌汁(もやし・エノキ) 鶏肉のパン粉焼き 豆とひじきのマスタード和え パイン缶	御飯 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) カレーの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ キウイ	チキンカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(黄桃缶)
間食	メロンゼリー	バナナカステラ	【バレンタインデー】 クレープ(チョコ)	ぶどうジュース	今川焼き(カスタード)	飲むヨーグルト	いちご牛乳
夕食	御飯 清まし汁(小松菜・白玉麩) 赤魚の粕漬け焼き レンコンの味噌炒め	御飯 味噌汁(大根・カイワレ) ポークソテー ツナサラダ	御飯 清まし汁(ハンペン・みつ葉) サバの味噌煮 さつま揚げの炒り煮	御飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 肉豆腐 チンゲン菜の胡麻酢和え	御飯 清まし汁(小花麩・豆苗) 赤魚の西京漬け焼き 大根サラダ	御飯 中華スープ(卵・ねぎ) 豚肉のオイスター炒め ほうれん草中華和え	御飯 味噌汁(茄子・揚げ) 親子煮 しらすとチンゲン菜のソテー

栄養価	エネルギー	1468 kcal	エネルギー	1573 kcal	エネルギー	1550 kcal	エネルギー	1495 kcal	エネルギー	1432 kcal	エネルギー	1507 kcal	エネルギー	1584 kcal
	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質	58.9 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	61.4 g	たんぱく質	52.3 g	たんぱく質	62.8 g	たんぱく質	55.9 g
	脂質	36.1 g	脂質	35.2 g	脂質	43.6 g	脂質	43.7 g	脂質	39.4 g	脂質	36.6 g	脂質	39.4 g
	食塩	8.1 g	食塩	9.0 g	食塩	9.0 g	食塩	8.4 g	食塩	7.4 g	食塩	7.7 g	食塩	8.8 g

## ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 2月25日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・麩) 里芋のそぼろ煮 菜畑和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(もやし・人参) 鮭の塩焼き 花野菜サラダ のり佃煮	御飯 味噌汁(ほうれん草) いかつみれの煮物 キュウリとエノキの梅和え ふりかけ(のり玉)	黒糖食パン ひじき入り卵焼き 青菜のソテー 気になる野菜(白ぶどう)	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) がんもの煮物 温泉卵 千切り沢庵	御飯 味噌汁(かぶ) 野菜炒め 納豆 ゆずみそ	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) 麩の卵とじ ほうれん草の生姜醤油和え たいみそ
昼食	御飯 豚汁 サワラのピリ辛焼き 三色きんぴら マンゴー缶	十五穀米 かき玉汁 鶏肉のカレー焼き かぶの葛煮 みかん缶	御飯 味噌汁(茄子・白玉ねぎ) サワラのポン酢がけ 里芋の土佐煮 りんご缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) ポークピカタ ブロッコリーの炒め物 フルーツミックス (選択)黄桃缶 (選択)バナナ	かやく御飯 味噌汁(大根) サバの煮付け さつま芋の胡麻和え みかん	御飯 つみれ汁 鶏肉の山椒焼き 里芋の柚子味噌がけ 洋梨缶	御飯 味噌汁(南瓜・三つ葉) メヌケの葱あんかけ ハムとチンゲン菜の炒め物 パイン缶
間食	ミルクプリン	ココアワッフル	野菜ジュース	ジョア(プレーン)	ドームケーキ(こしあん)	コーヒー牛乳	りんごジュース
夕食	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) 豚キムチ炒め キュウリのゆかり和え	御飯 味噌汁(里芋・カイル) 豆腐とエビの旨煮 肉シューマイ	御飯 清まし汁(かぶ) 豚肉の玉ねぎソース炒め 青菜の辛子和え	御飯 清まし汁(小松菜・エノキ) ホキのもろみ焼き 炒り鶏	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) すき焼き 大根のしそ風味和え	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 白身魚のフライ たたきオクラ	御飯 清まし汁(白菜・インゲン) 豚肉ともやしの塩麴炒め 高野豆腐の煮物

栄養価	エネルギー	1525 kcal	エネルギー	1446 kcal	エネルギー	1459 kcal	エネルギー	1506 kcal	エネルギー	1550 kcal	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1443 kcal
	たんぱく質	56.2 g	たんぱく質	64.8 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	62.3 g	たんぱく質	60.5 g	たんぱく質	60.1 g	たんぱく質	58.2 g
	脂質	44.6 g	脂質	33.7 g	脂質	35.0 g	脂質	40.1 g	脂質	35.3 g	脂質	29.8 g	脂質	30.1 g
	食塩	7.7 g	食塩	8.9 g	食塩	8.7 g	食塩	7.0 g	食塩	8.6 g	食塩	8.8 g	食塩	8.9 g

## ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 2月26日	月曜日 2月27日	火曜日 2月28日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 肉じゃが ブロッコリーのゴママヨ和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) そばろ大根 しらす和え 梅びしお	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) 卵ときのこの炒め物 キャベツのしその実和え ふりかけ(かつお)				
昼食	御飯 清まし汁(茄子・カイワレ) みそカツ カリフラワーのコンソメ煮 キウイ	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) サワラの柚庵焼き さつま揚げの炒り煮 マンゴー缶	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼きギョウザ 黄桃缶 《めん禁》 御飯・味噌汁 八宝菜				
間食	フルーチェ(杏仁)	どら焼き	いちご牛乳				
夕食	御飯 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) 鮭の照り煮 青菜の煮浸し	御飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト	御飯 味噌汁(小花麩・三つ葉) 赤魚の梅しそ焼き 豆腐のかに風味あん				

栄養価	エネルギー	1503 kcal	エネルギー	1610 kcal	エネルギー	1518 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	55.5 g	たんぱく質	57.6 g	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	36.9 g	脂質	42.3 g	脂質	36.4 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.7 g	食塩	8.9 g	食塩	9.0 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g