

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

					木曜日 2月1日	金曜日 2月2日	土曜日 2月3日
朝食					御飯 味噌汁(かぶ・葉) 湯葉がんとどきの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(さつま芋・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
昼食					赤飯 味噌汁(キャベツ・えのき) カレイの香味ソース シェルマカロニサラダ 白桃缶	御飯 卵スープ 五目中華煮 春菊のごま和え フルーツ杏仁	【節分】 節分ごはん 清まし汁(かぶ・葉) イワシの蒲焼き 菜の花のおかか和え みかん
間食					いちごスペシャル	コーヒー牛乳	りんごジュース
夕食					御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 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 金平ごぼう	御飯 味噌汁(小松菜・長ねぎ) 豚肉の甘辛炒め じゃが芋とコーンの煮物

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	kcal	エネルギー	1573 kcal	エネルギー	1592 kcal	エネルギー	1633 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	56.1 g	たんぱく質	59.3 g	たんぱく質	55.1 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	42.3 g	脂質	40.9 g	脂質	44.9 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	8.7 g	食塩	8.8 g	食塩	8.7 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 2月10日
朝食	御飯 味噌汁(里芋・三つ葉) 肉団子と野菜の煮物 いんげんマヨ和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(なす・玉葱) 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(さつまいも・絹さや) さつまいも揚げと野菜の炒め物 納豆 しば漬け	キャロット食パン ウィンナーソーテー 花野菜サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜・えのき) ジャーマンポテト ホウレン草としめじの和え物 たいみそ	御飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 野菜とひき肉の炒め物 納豆 桜大根	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) ツナポテト ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(のり玉)
昼食	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	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	炊き込みチャーハン チンゲン菜スープ 中華風卵焼き 大根としらすのサラダ 白桃缶 (選択)バナナ (選択)フルーツミックス	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) 鶏の唐揚げ 大根の水晶煮 パイン缶	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	十五穀ごはん 味噌汁(大根・葉) 豚肉の生姜焼き 野菜のタルタルソース マンゴー缶
間食	ストロベリーパバロア	スイスロール(バニラ)	豆乳(コーヒー)	オレンジジュース	黒糖まんじゅう	いちご牛乳	コーヒー牛乳
夕食	御飯 清まし汁(カマボコ・貝割れ) タラの山芋蒸し チクワの磯辺揚げ	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・いんげん) 鶏肉の照り煮 金平れんこん	御飯 豚汁 サワラのピリ辛焼き たたきオクラ	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 大根サラダ

栄養価	エネルギー	1606 kcal	1529 kcal	1505 kcal	1536 kcal	1610 kcal	1556 kcal	1610 kcal
	たんぱく質	58.8 g	59.1 g	62.3 g	55.6 g	54.9 g	62.2 g	57.7 g
	脂質	41.4 g	38.6 g	35.1 g	41.0 g	44.4 g	45.1 g	44.7 g
	食塩	8.6 g	8.9 g	8.6 g	8.1 g	8.8 g	8.9 g	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 2月17日
朝食	御飯 味噌汁(南瓜・えのき) 厚焼き玉子 根菜の煮浸し あみ佃煮	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 五目豆 温泉卵 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(根菜・玉ねぎ) 和風チャンプル 白菜のおかか和え ふりかけ(しそ)	食パン チーズスクランブルエッグ ツナサラダ りんごジュース	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	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) 京がんもの煮物 なめ茸おろし ふりかけ(たらこ)	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 ゆずみそ
昼食	御飯 清まし汁(かぶ・葉) サワラの味噌焼き 高野と茄子の含め煮 黄桃缶	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 豚肉と玉葱の煮物	御飯 清まし汁(茄子・インゲン) あじフライ&ささみフライ カリフラワーの蟹あん りんご缶	バターライス コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き イタリアンサラダ みかん缶 (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	御飯 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 白桃缶	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 洋梨缶	御飯 味噌汁(厚揚げ・玉葱) カレーの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ キウイ
間食	メロンゼリー	クレープ(いちご)	ぶどうジュース	【バレンタインデー】 ドームケーキ(チョコ)	モカスペシャル	気になる野菜(アップル)	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 和風ハンバーグ 春雨サラダ	御飯 清まし汁(小松菜・白玉麩) 赤魚の粕付け焼き レンコンの味噌炒め	御飯 味噌汁(大根・貝割れ) ポークソテー ツナサラダ	御飯 清まし汁(ハンペン・みつ葉) 赤魚の西京漬け焼き さつま揚げの炒り煮	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 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) サバの味噌煮 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

栄養価	エネルギー	1544 kcal	エネルギー	1497 kcal	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1475 kcal	エネルギー	1518 kcal	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1493 kcal
	たんぱく質	55.8 g	たんぱく質	60.6 g	たんぱく質	57.1 g	たんぱく質	58.5 g	たんぱく質	49.3 g	たんぱく質	55.5 g	たんぱく質	62.3 g
	脂質	37.3 g	脂質	41.2 g	脂質	37.3 g	脂質	41.6 g	脂質	43.5 g	脂質	43.4 g	脂質	38.5 g
	食塩	8.6 g	食塩	8.3 g	食塩	8.9 g	食塩	7.9 g	食塩	8.5 g	食塩	8.2 g	食塩	7.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 2月24日
朝食	御飯 味噌汁(小松菜・人参) ハンペンと大根の煮物 菜種和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(キャベツ・麩) 里芋のそぼろ煮 納豆 しその実	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	黒糖食パン ツナポテト 青菜のソテー ジョア(プレーン)	御飯 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 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)	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) がんもの煮物 温泉卵 つぼ漬け	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 野菜炒め 納豆 切干たくあん
昼食	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)	御飯 味噌汁(ホウレン草・白玉麩) 白身魚の葱あんかけ 豆腐チャンプル マンゴー缶	十五穀ごはん かき玉汁 鶏肉のカレー風味焼き 大根のくず煮 みかん缶	御飯 味噌汁(なす・白玉麩) サワラのポン酢がけ 里芋の土佐煮 パイン缶 (選択)黄桃缶 (選択)バナナ	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 りんご缶	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ 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
間食	ミルクプリン	ココアワッフル	いちご牛乳	野菜ジュース	おしるこ	コーヒー牛乳	いちご牛乳
夕食	御飯 味噌汁(なす・揚げ) 親子煮 しらすとチンゲン菜のソテー	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) 豚キムチ炒め もやしのサラダ	御飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 豆腐とエビの旨煮 肉シューマイ	御飯 清まし汁(かぶ・葉) 豚肉の玉ねぎソース炒め いんげんの胡麻和え	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・玉葱) サバの煮付け さつま芋の胡麻和え	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 白身魚磯風味フライ 三色きんぴら

栄養価	エネルギー	1516 kcal	エネルギー	1532 kcal	エネルギー	1511 kcal	エネルギー	1584 kcal	エネルギー	1625 kcal	エネルギー	1589 kcal	エネルギー	1594 kcal
	たんぱく質	52.0 g	たんぱく質	60.8 g	たんぱく質	62.6 g	たんぱく質	60.4 g	たんぱく質	60.1 g	たんぱく質	57.9 g	たんぱく質	56.8 g
	脂質	39.7 g	脂質	44.0 g	脂質	38.7 g	脂質	45.4 g	脂質	37.9 g	脂質	42.7 g	脂質	39.2 g
	食塩	8.9 g	食塩	8.4 g	食塩	8.5 g	食塩	7.9 g	食塩	8.9 g	食塩	8.5 g	食塩	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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			
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) 麩の卵とじ ホウレン草の生姜醤油和え たいみそ	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 肉じゃが ブロッコリーの胡麻マヨ和え 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	食パン ミートボールポトフ いんげんの和風和え みかんジュース			
昼食	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	御飯 清まし汁(なす・貝割れ) 味噌カツ 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	ソース焼きそば 中華スープ さつま芋サラダ 〈めん禁〉 御飯・八宝菜 フルーツミックス (選択)マンゴー缶/バナナ			
間食	フルーチェ(杏仁)	スイスロール(コーヒー)	りんごジュース	豆乳(コーヒー)			
夕食	御飯 清まし汁(白菜・いんげん) 豚肉ともやしの塩麹炒め 高野豆腐の煮物	御飯 味噌汁(玉葱・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	1458 kcal	エネルギー	1563 kcal	エネルギー	1531 kcal	エネルギー	1586 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	55.9 g	たんぱく質	55.9 g	たんぱく質	55.8 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	31.6 g	脂質	41.3 g	脂質	38.7 g	脂質	40.0 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.9 g	食塩	8.8 g	食塩	8.8 g	食塩	7.9 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g