



# 2月の献立



	01月28日(月)	01月29日(火)	01月30日(水)	01月31日(木)	02月01日(金)	02月02日(土)	02月03日(日)							
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	卵雑炊 野菜炒め きゃらぶき 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うすまき麩) ちくわの炒め煮 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーソテー 春菊のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・オクラ) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(葉・しめじ) とりつくね いんげんのごまマヨかけ 牛乳							
昼	御飯 コンソメスープ(しろな・あさり) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(みかん)	ひき肉と豆のトマトカレー ポタージュスープ コールスローサラダ 選択食	御飯 中華スープ(卵・葱) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル	かきあげ丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) きざみ昆布の炒り煮 シルバーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・油揚げ) たらの野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え	三色丼 清汁(素麺・豆苗) ふるふき大根 キャベツの甘酢和え	◎ 節分 ◎ 巻き寿司・しそ握り(ちらし) つみれ汁(赤だし) 大豆と昆布の煮物 茶碗蒸し・たまごぼうろ							
夕	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子こしょう和え	御飯 みそ汁(わかめ・しめじ) ぶりの塩麹焼き さつま芋の甘煮 いんげんのごまマヨ和え	御飯 かれいの煮付け かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ 納豆	御飯 鶏もものこってり煮 なすとピーマンの炒め物 もやしのわさび和え 昆布佃煮	御飯 清汁(白玉麩・さや) 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜とじゃこ炒め フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) あじの蒲焼 白菜の磯和え コンポート(みかん)	御飯 豆腐ステーキ 小松菜の煮浸し ブロッコリーの香味和え コンポート(マンゴー)							
一日合計	I補給 -	1437kcal	I補給 -	1658kcal	I補給 -	1661kcal	I補給 -	1436kcal	I補給 -	1464kcal	I補給 -	1424kcal	I補給 -	1551kcal
	蛋白質	51g	蛋白質	54.9g	蛋白質	66.8g	蛋白質	46.4g	蛋白質	60.6g	蛋白質	58.5g	蛋白質	51.5g
	脂質	31.4g	脂質	59.4g	脂質	51.7g	脂質	34.6g	脂質	34.6g	脂質	28.1g	脂質	44.4g
	炭水化物	229.4g	炭水化物	219.3g	炭水化物	221.9g	炭水化物	227.5g	炭水化物	220.2g	炭水化物	225.6g	炭水化物	230.5g
	食塩	7.6g	食塩	8.3g	食塩	8.2g	食塩	8.5g	食塩	7.8g	食塩	7.7g	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04日(月)	02月05日(火)	02月06日(水)	02月07日(木)	02月08日(金)	02月09日(土)	02月10日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 春菊のおかか和え 牛乳	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(かぼちゃ・貝割) オムレツ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 なすのお浸し 牛乳	卵雑炊 白菜とツナの炒め物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの和風和え 牛乳	
昼	御飯 コンソメスープ(玉葱・ｺｰﾝ) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物	御飯 みそ汁(はんぺん・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(うすまき麩・豆苗) 和風卵焼き キャベツとハムのドレッシング和え まぐろ佃煮	塩ラーメン(野菜炒め) 肉しゅうまい 白菜の中華和え ジョア(ブルーベリー)	チキンカレー トマトスープ いんげんのソテー キャベツのサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 揚げ豆腐の野菜あん 青梗菜の煮浸し うずら豆	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 白身魚の和風ムニエル 鶏肉とごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し	
夕	御飯 さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(キウイ)	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) とんかつ ひじきの煮物 コンポート(みかん)	御飯 清汁(白玉麩・さや) 白身魚のみそチーズ焼き 青梗菜のからし和え 納豆	御飯 鶏肉の塩麹蒸し じゃが芋の含め煮 かぼちゃとしらすのお浸し パインゼリー	御飯 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め 昆布佃煮 フルーツ(メロン)	御飯 みそ汁(えのき・ワカメ) めばるの生姜醤油焼き キャベツの炒め物 コンポート(りんご)	御飯 中華ｽｰﾌﾟ(白菜・ｺｰﾝ) 青椒肉絲 海鮮焼売 フルーツ(バナナ)	
一日合計	エネルギー	1412kcal	1545kcal	1443kcal	1420kcal	1531kcal	1418kcal	1457kcal
	蛋白質	55.8g	54.3g	59g	53g	55g	55g	57.6g
	脂質	33.1g	41.3g	41.4g	30.9g	38.1g	41.7g	33g
	炭水化物	214.9g	232.2g	199.4g	226.9g	234.1g	199.9g	225.1g
	食塩	5.9g	8.4g	8.2g	10.3g	8.3g	8.3g	7.4g

※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11日(月)	02月12日(火)	02月13日(水)	02月14日(木)	02月15日(金)	02月16日(土)	02月17日(日)							
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) とりつくね しろなのからし和え 牛乳	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・おつゆ麩) がんもと冬瓜の煮物 かフラワー和風サラダ 牛乳							
昼	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 きゃらぶき	麦ご飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 とろろ芋	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物	♥ バレンタイン ♥ バターライス・コンソメスープ 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 キャベツの生姜醤油和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(油揚げ・ワカメ) あじのおろし煮 なすの揚げ浸し もやしの和え物	御飯 清汁(素麺・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の磯和え							
夕	御飯 みそ汁(大根・若布) たらの磯辺揚げ マカロニサラダ コンポート(黄桃)	茶飯 おでん 昆布佃煮 冬瓜のえびあんかけ コンポート(マンゴー)	御飯 さばの生姜煮 カリフラワーのベーコンソテー 切干大根の甘酢和え 納豆	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 浅漬け(胡瓜)	御飯 親子煮 ごぼうの甘辛炒め ブロッコリーサラダ 昆布佃煮	御飯 清汁(白玉麩・きぬさや) 豚肉のポン酢炒め さつまいもの甘煮 春菊としめじのお浸し	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) ぶりの柚庵焼き 浅漬け(白菜) コンポート(黄桃)							
一日合計	I補給 -	1453kcal	I補給 -	1409kcal	I補給 -	1547kcal	I補給 -	1452kcal	I補給 -	1536kcal	I補給 -	1536kcal	I補給 -	1469kcal
	蛋白質	51.4g	蛋白質	53.7g	蛋白質	69.5g	蛋白質	42.9g	蛋白質	55.5g	蛋白質	60.2g	蛋白質	61.6g
	脂質	38g	脂質	26.3g	脂質	41.6g	脂質	35.6g	脂質	38.1g	脂質	35.8g	脂質	33.7g
	炭水化物	219.8g	炭水化物	232g	炭水化物	215.6g	炭水化物	233.1g	炭水化物	236.4g	炭水化物	235.7g	炭水化物	222.7g
	食塩	6.6g	食塩	9.7g	食塩	8.2g	食塩	8.3g	食塩	8.4g	食塩	7.9g	食塩	6.8g

※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18日(月)	02月19日(火)	02月20日(水)	02月21日(木)	02月22日(金)	02月23日(土)	02月24日(日)							
朝	キャロット食パン クリーム煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) ミートボール ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) だし巻卵 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) ちくわの炒め煮 白菜のポン酢和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 千切沢庵 牛乳							
昼	ひき肉と豆のトマトカレー ポタージュスープ コールスローサラダ コンポート(りんご)	郷土料理*宮城県 おくずかけ 豚肉とごぼうの旨煮 ずんだの白和え イチゴゼリー	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ミートローフ スパゲティーサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ	十五穀米 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの照り焼き ごぼうの炒り煮 昆布佃煮	御飯 コンソメスープ(白菜・豆苗) 豚肉のハニーマスタード炒め カリフラワーソテー もやしのサラダ	御飯 中華スープ(あさり・長葱) 海老と厚揚げの塩炒め 春巻き オニオンサラダ							
夕	御飯 中華スープ(葉・えのき) 回鍋肉 かに焼売 カリフラワーの中華和え	御飯 かれいの揚げ浸し なすの含め煮 もやしのわさび和え 香の物(赤しその実漬け)	御飯 中華スープ(春雨・枝豆) 中華風卵焼き 焼ビーフン 畑菜のナムル	御飯 メヌケの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろ菜のおかか和え 納豆	御飯 清汁(白玉麩・さや) 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 清汁(素麺・わかめ) めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツのポン酢和え	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え コンポート(みかん)							
一日合計	I補給 -	1715kcal	I補給 -	1530kcal	I補給 -	1694kcal	I補給 -	1488kcal	I補給 -	1504kcal	I補給 -	1587kcal	I補給 -	1436kcal
	蛋白質	54.2g	蛋白質	59g	蛋白質	62.4g	蛋白質	60.5g	蛋白質	62.3g	蛋白質	53.2g	蛋白質	47.8g
	脂質	53.7g	脂質	41.1g	脂質	48.1g	脂質	34.4g	脂質	36.1g	脂質	53.3g	脂質	42.2g
	炭水化物	245.5g	炭水化物	226.1g	炭水化物	246.7g	炭水化物	226.4g	炭水化物	222.8g	炭水化物	214.9g	炭水化物	207g
	食塩	7.9g	食塩	9.9g	食塩	8.8g	食塩	8.2g	食塩	7.7g	食塩	8.2g	食塩	7.1g

※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25日(月)		02月26日(火)		02月27日(水)		02月28日(木)								
朝	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯									
	クラムチャウダー	みそ汁(きぬさや・しめじ)	みそ汁(南瓜・葱)	みそ汁(さつま芋・若布)										
	かに風味サラダ	スクランブルエッグ	ちくわの炒め煮	肉詰めいなりの煮物										
	リンゴジュース	ブロッコリーとツナのサラダ	ほうれん草とツナの和え物	春菊の和え物										
	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース										
昼	御飯	御飯	御飯	ポークカレー										
	コンソメスープ(マツタケ・人参)	中華スープ(玉葱・コーン)	コンソメスープ(マツタケ・人参)	コンソメスープ(マツタケ・枝豆)										
	チキンステーキ	麻婆豆腐	たらのみニエル	カリフラワー炒め										
	ほうれん草のソテー	青梗菜の中華和え	もやしとハムの炒め物	ジョア(マスカット)										
	コンポート(りんご)	デザートセレクト	グリーンサラダ											
夕	御飯	御飯	御飯	御飯										
	みそ汁(大根・うずまき麩)	かれいの煮付け	鶏肉の香味蒸し	鱈の竜田揚げ										
	フライ盛り合わせ	ふろふき大根	なすの揚げ浸し	冬瓜のかにあんかけ										
	小松菜のお浸し	キャベツの塩昆布和え	小松菜のピーナッツ和え	白菜の和え物										
	フルーツ(パイナップル)	コンポート(黄桃)	香の物(しその実漬)	フルーツ(バナナ)										
一日合計	I補給 -	1527kcal	I補給 -	1505kcal	I補給 -	1441kcal	I補給 -	1586kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal
	蛋白質	49.8g	蛋白質	65.2g	蛋白質	59.1g	蛋白質	60.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	34.8g	脂質	35.5g	脂質	38g	脂質	38.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	246.7g	炭水化物	223.5g	炭水化物	208.3g	炭水化物	245.3g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.4g	食塩	6g	食塩	7.8g	食塩	9.1g	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。