



# 今週の献立



	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	ロールパン カレースープ煮 野菜のマリネ ジョア				御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のなめ茸和え 佃煮 牛乳 清汁 (とろろ昆布)				食パン プレーンオムレツ レタスサラダ ジョア コーンスープ				ご飯 ツナじゃが 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁(南瓜)				ご飯 ウイナーと野菜の炒め物 小松菜のわさび醤油 佃煮 牛乳 味噌汁(麩)				ご飯 生揚げの卵とし とろろ ふりかけ 牛乳 清汁 (ほうれん草)				ロールパン カレースープ煮 野菜のマリネ ジョア			
	I補給 - 398				I補給 - 470				I補給 - 431				I補給 - 559				I補給 - 449				I補給 - 510				I補給 - 396			
	たんぱく質	脂質	15.2	13.5	たんぱく質	脂質	19.5	13.6	たんぱく質	脂質	17.6	12.9	たんぱく質	脂質	24.7	14.6	たんぱく質	脂質	16.6	12.1	たんぱく質	脂質	21.9	15.4	たんぱく質	脂質	15.2	13.5
	塩分	1.9			塩分	2.6			塩分	1.7			塩分	2.5			塩分	1.8			塩分	2.4			塩分	1.9		
昼	御飯 海老水ぎょうざ ニラ玉炒め しらたきのゴマだれサラダ フルーツ 中華スープ(かかま)				御飯 たらのピザチーズ焼き なすといんげんのソテー ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)				御飯 豆腐の焼き肉炒め 切り干し大根の炒り煮 キャベツのゴマ酢風味 フルーツ 味噌汁(麩)				ご飯 チーズハンバーグ 海老とブロッコリーのソテー トマトサラダ フルーツ コンソメスープ(しめじ)				恵方巻風 秋刀魚の大葉焼き 大豆の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え フルーツ 吉野汁				ご飯 鶏肉の照り焼き 茄子の煮浸し 春菊の梅カツオ フルーツ 味噌汁(にら)				ご飯 カレイのおろし煮 人参のたらこ炒め 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ 清汁 (とろろ昆布)			
	I補給 - 524				I補給 - 439				I補給 - 584				I補給 - 453				I補給 - 672				I補給 - 436				I補給 - 384			
	たんぱく質	脂質	17.4	16.1	たんぱく質	脂質	20	10	たんぱく質	脂質	22	19.5	たんぱく質	脂質	20.2	11.9	たんぱく質	脂質	29	24.3	たんぱく質	脂質	22.9	7.1	たんぱく質	脂質	18.5	3.9
	塩分	3.5			塩分	2.4			塩分	2.1			塩分	2.4			塩分	4.3			塩分	2.5			塩分	2.2		
おやつ	手作り カップケーキ				人形焼き (くりあん)				チョコクリームブッセ				あんドーナツ				甘納豆・おやき				手作り オレンジゼリー				牛乳カステラ			
	I補給 - 90				I補給 - 65				I補給 - 67				I補給 - 94				I補給 - 85				I補給 - 45				I補給 - 51			
	たんぱく質	脂質	1.5	5.8	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	1.9	0.2	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.2	0.7
	塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0		
夕	御飯 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜と大豆の白和え 味噌汁(しめじ)				御飯 治部煮 人参しりしり れんこんとひじきの梅風味 味噌汁(もやし)				御飯 秋刀魚の梅照り焼き 五目豆煮 トマトの和風和え 清汁(はんぺん)				麦めし 干草焼き 里芋と舞茸の煮物 ひじきのマヨ和え 清汁(なると)				ご飯 豆腐チャンプルー かぶと油揚げの煮物 白菜の磯風味 清汁(はんぺん)				ご飯 鮭のムニエル ポークビーンズ パンプキンサラダ コンソメスープ(いんげん)				麦めし 豚肉の柚子こしょう焼き 小松菜とはんぺんの煮浸し もやしの和風ドレ和え 味噌汁(きぬさや)			
	I補給 - 542				I補給 - 481				I補給 - 579				I補給 - 446				I補給 - 492				I補給 - 556				I補給 - 485			
	たんぱく質	脂質	25.7	17.3	たんぱく質	脂質	23.2	8.1	たんぱく質	脂質	22.3	17.1	たんぱく質	脂質	16	10.4	たんぱく質	脂質	19.7	19.8	たんぱく質	脂質	24.5	17.1	たんぱく質	脂質	19.8	15.8
	塩分	2.2			塩分	2.5			塩分	3.2			塩分	2.4			塩分	1.9			塩分	2.1			塩分	2.4		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	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	ご飯 あじつみれと野菜の煮物 春菊のわさび醤油 漬け物 (たくあん) 牛乳 清汁 (麩)				ご飯 じゃが芋と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳 味噌汁 (さつま芋)				チョココロネ スクランブルエッグ アスパラサラダ りんごジュース コンソメスープ (魚肉ソーセージ)				ご飯 白菜と厚揚げの中華風旨煮 もやしの辛子醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁 (おくら)				ロールパン ポトフ 大根サラダ ショア				ご飯 卵とじ 白菜のツナ和え 漬け物 (しば漬け) 牛乳 清汁 (しめじ)				ご飯 和風炒め 大根の即席漬け ふりかけ 牛乳 清汁 (赤小板)			
	I補給 - 432				I補給 - 475				I補給 - 541				I補給 - 473				I補給 - 386				I補給 - 470				I補給 - 426			
	たんぱく質	脂質	16.2	9.4	たんぱく質	脂質	17.8	12.1	たんぱく質	脂質	16.5	23.7	たんぱく質	脂質	19	12.6	たんぱく質	脂質	15.7	11.4	たんぱく質	脂質	20.6	12.7	たんぱく質	脂質	15.5	10.8
塩分		2.1		塩分		1.6		塩分		3.1		塩分		2.2		塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		1.9		
昼	ご飯 青椒肉絲 里芋とえびのくず煮 ひじきの中華和え フルーツ 中華スープ (春雨)				正油ラーメン 焼売 チョレギサラダ フルーツポンチ				ご飯 メンチカツ 茄子としめじのバター醤油 マカロニサラダ フルーツ 中華スープ (にら)				麦めし ホキの西京焼き 人参の甘酢炒め 小松菜と大豆の白和え フルーツ 清汁 (なると)				ご飯 肉野菜炒め たけのこ金平 トマトの和風和え フルーツ 清汁 (とろろ昆布)				ご飯 エビカツ きのこのバターソテー ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ (いんげん)				麦めし 鶏肉のごま照焼き 卵の花炒り ほうれん草のピ-ナッパ-和え フルーツ 味噌汁 (南瓜)			
	I補給 - 564				I補給 - 450				I補給 - 500				I補給 - 433				I補給 - 457				I補給 - 496				I補給 - 580			
	たんぱく質	脂質	18.2	19.5	たんぱく質	脂質	19	9.9	たんぱく質	脂質	15	13.6	たんぱく質	脂質	18.8	5.8	たんぱく質	脂質	18.8	14.6	たんぱく質	脂質	12.5	14.9	たんぱく質	脂質	25.6	10.7
塩分		3		塩分		4		塩分		2.6		塩分		2.2		塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		2.5		
おやつ	エクレア				手作りデザート ぶどうムース				ミニたいやき				手作り フレンチトースト				やわらか団子				ロールケーキ (コーヒー)				どらやき			
	I補給 - 49				I補給 - 13				I補給 - 47				I補給 - 89				I補給 - 42				I補給 - 69				I補給 - 63			
	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	3.1	2.5	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	1.2	2.3	たんぱく質	脂質	1.6	0.7
塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.2		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		
夕	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き アスパラとコーンのソテー 白菜サラダ コンソメスープ (椎茸)				ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 黒豆 清汁 (舞茸)				ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろあん まさご和え 清汁 (赤小板)				ご飯 鶏肉のクリームソース キャベツソテー マリネ コンソメスープ (ほうれん草)				ご飯 鯖の幽庵焼き 茎わかめの煮物 カリフラワーの胡麻おほか 味噌汁 (きぬさや)				ご飯 豚肉のマスタード焼き 五目ひじき煮 もやしとハムの酢の物 味噌汁 (さつま芋)				ご飯 たらのピザチーズ焼き えびとヤングコーンのソテー ごぼうサラダ コンソメスープ (チンゲン菜)			
	I補給 - 369				I補給 - 563				I補給 - 407				I補給 - 447				I補給 - 415				I補給 - 580				I補給 - 372			
	たんぱく質	脂質	16.8	9.4	たんぱく質	脂質	24.6	10.7	たんぱく質	脂質	22.4	3.7	たんぱく質	脂質	20.6	13.6	たんぱく質	脂質	21.5	9.9	たんぱく質	脂質	24.1	24.1	たんぱく質	脂質	22.1	6.5
塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		3.1		塩分		2.6		塩分		2.9		塩分		2.1		塩分		2		

※都合により献立を変更させていただく場合があります。





# 今週の献立



	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	ご飯 竹輪と生揚げの煮物 いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳 味噌汁(里芋)				食パン プレーンオムレツ 人参サラダ ジョア コーンスープ				ご飯 沢煮椀風 ほうれん草のなめ茸和え 佃煮 牛乳				ご飯 車麩の含め煮 オクラのたまねぎ和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(なめこ)				あんぱん ベーコン入り野菜ソテー シルバーサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(かにかま)				ご飯 和風ポトフ かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳				ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ スパゲティ-サラダ ジョア コンソメスープ(魚肉ソーセージ)			
	I補給 - 510				I補給 - 454				I補給 - 402				I補給 - 440				I補給 - 560				I補給 - 455				I補給 - 449			
	たんぱく質	脂質	20.2	13.5	たんぱく質	脂質	18	12.8	たんぱく質	脂質	16.6	8.8	たんぱく質	脂質	16.3	9.7	たんぱく質	脂質	16.1	19.3	たんぱく質	脂質	15.4	14.7	たんぱく質	脂質	18.1	15.6
塩分		2.5		塩分		1.8		塩分		2.1		塩分		2		塩分		2.7		塩分		1.3		塩分		2.1		
昼	けんちんうどん かぶのカニあんかけ オクラと大豆のしそ風味 フルーツ				麦めし 鯖の生姜煮 野菜炒め ささみと胡瓜のたらこマヨ和え フルーツ 味噌汁(生揚げ)				ロールパン ロールキャベツ チーズジャーマンポテト カクテルサラダ 苺ババロア パンプキンポタージュ				ご飯 鮭のおろし酢 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ご飯 海老水ぎょうざ ニラ玉炒め ひじき入り白菜浅漬け フルーツ 中華スープ(春雨)				赤飯 3色唐揚げ しらたきと野菜の彩り金平 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ 清汁(紅白はんぺん)				ご飯 シルバーの西京焼き 南瓜の含め煮 キャベツのゴマ酢風味 フルーツ けんちん汁			
	I補給 - 511				I補給 - 552				I補給 - 642				I補給 - 470				I補給 - 508				I補給 - 477				I補給 - 492			
	たんぱく質	脂質	17.7	15.9	たんぱく質	脂質	25.8	15.9	たんぱく質	脂質	23.4	23.4	たんぱく質	脂質	24.8	12.7	たんぱく質	脂質	15.4	10.8	たんぱく質	脂質	23.1	11	たんぱく質	脂質	17.4	5.5
塩分		3.4		塩分		2.1		塩分		3.7		塩分		2.4		塩分		3.1		塩分		4.1		塩分		2		
おやつ	オレンジケーキ				金時芋あんまんじゅう				手作りチョコケーキ				黒糖カステラ				抹茶ゼリー				もみじまんじゅう(クリーム)				はちみつ丸ぼうろ			
	I補給 - 82				I補給 - 103				I補給 - 70				I補給 - 67				I補給 - 74				I補給 - 70				I補給 - 42			
	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	2.3	0.6	たんぱく質	脂質	1.4	3.8	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	0.4	0	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	0.9	0.3
塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.2		
夕	ご飯 芙蓉蟹 マカロニ中華炒め 春菊のナムル 中華スープ(かにかま)				ご飯 豚肉の甜麺醤焼き 揚げ茄子のおろし煮 白菜のレモン醤油 清汁(はんぺん)				ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜と油揚げの煮浸し れんこんとひじきの梅風味 清汁(なると)				ご飯 家常豆腐 さつま芋の甘煮 かぶの即席漬け 卵スープ				麦めし ホキの粕漬け 茄子のそぼろあん 春菊のしらす和え 清汁(たけのこ)				ご飯 オムレツのクリームソース ポテトときのこのソテー ツナサラダ マカロニスープ				ご飯 のし鶏のやまかけ さつま揚げの煮付け 黒豆 味噌汁(豆腐)			
	I補給 - 459				I補給 - 514				I補給 - 391				I補給 - 562				I補給 - 352				I補給 - 437				I補給 - 526			
	たんぱく質	脂質	13.9	16.4	たんぱく質	脂質	17.6	20.1	たんぱく質	脂質	16.7	6.8	たんぱく質	脂質	15.7	16	たんぱく質	脂質	20.1	3.1	たんぱく質	脂質	15.3	11	たんぱく質	脂質	25.1	13.8
塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		1.6		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		2.3		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。







# 今週の献立



	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	ご飯 和風野菜炒め 納豆 のり佃煮 牛乳 清汁 (赤小板)				ご飯 生揚げの含め煮 なすの辛子醤油 ねり梅 牛乳 清汁 (とろろ昆布)				食パン 目玉焼き ビーンズサラダ りんごジュース コーンスープ				ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 かぶのゆかり和え ふりかけ 牛乳 清汁 (たけのこ)				ご飯 鮭の塩焼き 白菜とツナの煮物 のり佃煮 牛乳 味噌汁 (かぶ)				ロールパン ウインナー入り野菜ソテー コーンサラダ ジョア コンソメスープ (いんげん)				ご飯 卵とし 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁 (小松菜)			
	I補給 - 484				I補給 - 460				I補給 - 543				I補給 - 447				I補給 - 472				I補給 - 414				I補給 - 561			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	25.2	13.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17	12.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.4	19.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17.7	10.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	26.4	10.6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.5	16.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	26.2	17.3
	塩分		2.5		塩分		2.5		塩分		2.3		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		2.4		塩分		2.6	
昼	ご飯 ドライカレー ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (チンゲン菜)				大豆入りじゃこご飯 鰯の香味焼き ふきと切干し大根の炒り煮 なめこと春菊の酢の物 フルーツ 味噌汁 (かぶ)				ご飯 ミートボール黒酢あん 南瓜のいとこ煮 キャベツのもみ漬け フルーツ 清汁 (舞茸)				たぬきそば れんこんと枝豆のくず煮 ひじきの金胡麻ドレ フルーツ				ご飯 豚肉のガーリック炒め ほうれん草ソテー 切干し大根のサラダ フルーツ コンソメスープ (魚肉ソーセージ)				麦めし タラのねぎ梅ソース かぶのそぼろあん 長芋のわさび和え フルーツ 味噌汁 (なめこ)				ご飯 八宝菜 焼売 しらたきのゴマだれサダ フルーツ 中華スープ (春雨)			
	I補給 - 683				I補給 - 472				I補給 - 464				I補給 - 514				I補給 - 550				I補給 - 433				I補給 - 605			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18	14.6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	24.4	8.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	13.7	7.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.4	11.5	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.7	20.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.1	5	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	22.5	23.9
	塩分		2.5		塩分		2.8		塩分		2.1		塩分		2.9		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		2.8	
おやつ	乳菓まんじゅう				手作りババロア (ヨーグルト)				メープルドーナッツ				人形焼き (くりあん)				手作りパウンドケーキ				抹茶カステラ				ホワイトクリームブッセ			
	I補給 - 70				I補給 - 54				I補給 - 78				I補給 - 65				I補給 - 63				I補給 - 65				I補給 - 67			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.6	0.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.5	1.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.7	2.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.5	0.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.9	1.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	2	1.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.1	3.4
	塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0	
夕	麦めし 鱈の梅煮 金平ごぼう インゲンのピ-ナッツバター和え 味噌汁 (おくら)				ご飯 鶏肉のディンプル風 ブロッコリーとヤングコーンのソ ひじきサラダ コンソメスープ (椎茸)				ご飯 鯖の韓国風つけ焼き 人参しりしり 白菜のおかか和え 味噌汁 (大根)				ご飯 ミートローフ もやしのカレー炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ (小松菜)				麦めし 五目豆腐焼き たけのこの土佐煮 春菊と桜エビのお浸し 清汁 (なると)				親子丼 けんちん煮 黒豆 清汁 (赤小板)				ご飯 鰯の味噌マヨネーズ焼き 野菜ソテー シーザーサラダ コンソメスープ (きぬさや)			
	I補給 - 452				I補給 - 441				I補給 - 545				I補給 - 452				I補給 - 431				I補給 - 470				I補給 - 388			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.2	8.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.4	14.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.5	16.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17.2	13.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.8	8.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.2	9.5	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.9	11
	塩分		2.1		塩分		2.4		塩分		2.2		塩分		2.7		塩分		2.9		塩分		2.9		塩分		2.3	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

