



今週の献立



	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	ご飯 チンゲン菜と生揚げの煮付け もやしのゆかり和え 佃煮 牛乳 味噌汁(なす)	ロールパン カレースープ煮 野菜のマリネ ショア	ご飯 がんもの含め煮 ほうれん草のなめ茸和え ねり梅 牛乳 清汁(とろろ昆布)	食パン 野菜のソテー レタスサラダ ショア コーンスープ	ご飯 竹輪とかぶの煮物 小松菜のわさび醤油 ねり梅 牛乳 卵スープ	ご飯 ウイナーと野菜の炒め物 納豆 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(とろろ昆布)
	I補給 - 453	I補給 - 402	I補給 - 469	I補給 - 445	I補給 - 441	I補給 - 528	I補給 - 494
	たんぱく質 脂質 18.5 12.9	たんぱく質 脂質 15.5 13.6	たんぱく質 脂質 18.1 13.6	たんぱく質 脂質 17.6 14.2	たんぱく質 脂質 17.3 9.9	たんぱく質 脂質 22.6 16.1	たんぱく質 脂質 20.6 15.3
	塩分 1.7	塩分 1.9	塩分 2.8	塩分 1.8	塩分 2.4	塩分 2.1	塩分 2.4
昼	ご飯 鮭のゆずこしょう焼き かぶカニあんかけ なめこと春菊の酢の物 フルーツ 清汁(豆腐)	ご飯 海老水ぎょうざ ニラ玉炒め しらたきのゴマだれサガ フルーツ 中華スープ(かかま)	ご飯 たらのピザチーズ焼き じゃが芋と豆のベーコン炒め カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)	ご飯 のし鶏のやまかけ もやしの沢庵風味炒め キャベツの梅しらす フルーツ 味噌汁(麩)	ご飯 オムレツのデミグラスソース ブロッコリーのオイマヨ炒め トマトサラダ フルーツ コンソメスープ(しめじ)	麦めし たらの磯辺揚げ 南瓜のいとこ煮 茄子のしらす和え フルーツ 清汁(赤小坂)	ご飯 青椒肉絲 白菜の中華風旨煮 春菊とえのきの酢の物 フルーツ 中華スープ(なると)
	I補給 - 373	I補給 - 523	I補給 - 481	I補給 - 443	I補給 - 510	I補給 - 479	I補給 - 524
	たんぱく質 脂質 20.3 3.4	たんぱく質 脂質 17.4 16.1	たんぱく質 脂質 21 13	たんぱく質 脂質 20.3 9.1	たんぱく質 脂質 13.6 16.7	たんぱく質 脂質 21.4 4.1	たんぱく質 脂質 15.9 18.4
	塩分 2.2	塩分 3.5	塩分 2.5	塩分 1.9	塩分 3.4	塩分 3.2	塩分 2.8
おやつ	黒糖カステラ	手作りババロア(ヨーグルト)	人形焼き(くりあん)	チョコクリームブッセ	焼きドーナツショコラ	手作り抹茶ゼリー	ぼたぼた焼き
	I補給 - 67	I補給 - 54	I補給 - 65	I補給 - 67	I補給 - 78	I補給 - 74	I補給 - 45
	たんぱく質 脂質 1.5 0.9	たんぱく質 脂質 1.5 1.8	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 1.7 2.3	たんぱく質 脂質 0.4 0	たんぱく質 脂質 0.8 0.9
	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0.2
夕	麦めし 豚肉のにんにくの芽炒め 白菜の中華風旨煮 中華サラダ 中華スープ(にら)	ご飯 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)	ご飯 治部煮 茄子のトマト煮込み 黒豆 吉野汁	ご飯 鯖の幽庵焼き 五目豆煮 トマトの和風和え 清汁(はんぺん)	麦めし 豆腐ハンバーグ 里芋の甘味噌かけ ひじきのマヨ和え けんちん汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き もやしのソテー レタスサラダ コンソメスープ(きぬさや)	ご飯 鮭のおろし酢 じゃが芋と豆のベーコン炒め キャベツのレモン醤油 吉野汁
	I補給 - 485	I補給 - 542	I補給 - 481	I補給 - 501	I補給 - 444	I補給 - 498	I補給 - 468
	たんぱく質 脂質 17.4 15.9	たんぱく質 脂質 25.7 17.3	たんぱく質 脂質 22.7 7.2	たんぱく質 脂質 23.7 8.7	たんぱく質 脂質 16.9 7.5	たんぱく質 脂質 18.1 21.2	たんぱく質 脂質 22.3 13.6
	塩分 2.5	塩分 2.2	塩分 2.3	塩分 3.1	塩分 2.5	塩分 2.3	塩分 2.7

※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 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	ロールパン マカロニトマトスープ煮 野菜のマリネ ジョア				ご飯 あじつみれと根菜の煮物 かぶの酢の物 漬け物(たくあん) 牛乳 清汁(かにかま)				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(くきわかめ)				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 ベーコンと南瓜のクリーム煮 ごぼうサラダ ジョア				ご飯 海老団子と野菜の含め煮 茄子とみょうがの和え物 漬け物(しば漬け) 牛乳 清汁(しめじ)			
	I総計 - 390				I総計 - 434				I総計 - 467				I総計 - 520				I総計 - 473				I総計 - 459				I総計 - 430			
	たんぱく質	脂質	14.8	12.2	たんぱく質	脂質	15.3	9.1	たんぱく質	脂質	17.8	12.7	たんぱく質	脂質	15.3	22.9	たんぱく質	脂質	19	12.6	たんぱく質	脂質	16.3	18.5	たんぱく質	脂質	17.2	10.1
	塩分		1.9		塩分		2.1		塩分		2		塩分		2.9		塩分		2.2		塩分		2		塩分		2.6	
昼	恵方巻風 秋刀魚の梅だれ蒸し 彩り五目豆煮 キャベツと海老のわさび和え 二色水ようかん 味噌汁(あさり)				ご飯 クリームシチュー アスパラとベーコンのソテー カリフラワーサラダ フルーツ りんごジュース				味噌ラーメン 焼売 チョレギサラダ 杏仁豆腐				ご飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 茄子としめじのバター醤油 トマトのおろしかけ フルーツ 清汁(なると)				麦めし 鮭のムニエル 茄子のトマト煮込み 海老とブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(いんげん)				ご飯 焼き肉炒め たけのこ金平 大根とひじきの梅ドレ和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ご飯 かぼちゃのキッシュ きのこのバターソテー イタリアンサラダ フルーツ コンソメスープ(キャベツ)			
	I総計 - 659				I総計 - 582				I総計 - 510				I総計 - 466				I総計 - 483				I総計 - 455				I総計 - 482			
	たんぱく質	脂質	28.8	20.9	たんぱく質	脂質	16.3	17.7	たんぱく質	脂質	19.4	12.8	たんぱく質	脂質	17.8	11	たんぱく質	脂質	24.3	9.4	たんぱく質	脂質	18.6	14.7	たんぱく質	脂質	16.4	15.4
	塩分		4		塩分		2.6		塩分		4.2		塩分		2		塩分		1.8		塩分		2		塩分		2.4	
おやつ	甘納豆・おやき				たこ焼き				エクレア				紫いもクリームブッセ				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)			
	I総計 - 85				I総計 - 26				I総計 - 49				I総計 - 84				I総計 - 89				I総計 - 42				I総計 - 69			
	たんぱく質	脂質	1.9	0.2	たんぱく質	脂質	1.1	0.7	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	1.3	4.3	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
	塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0.2		塩分		0.1		塩分		0.1	
夕	麦めし 鶏肉のネギ味噌焼き 小松菜とはんぺんの煮浸し もやしの胡麻酢和え 清汁(麩)				ご飯 ほきのみりん焼き 里芋とえびのくず煮 長芋のポン酢かけ 味噌汁(白菜)				ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 なすとピーマンの鍋しぎ カリフラワーのたらこ和え 清汁(舞茸)				麦めし 蒸魚の野菜あんかけ 人参とツナの炒め物 切干し大根の中華サラダ 中華スープ(たけのこ)				ご飯 鶏肉和風きのこソース キャベツの和風炒め 黒豆 清汁(ほうれん草)				麦めし 鱈の幽庵焼き がんとふきの煮物 カリフラワーの胡麻おなか 味噌汁(きぬさや)				ご飯 ミートボール黒酢あん じゃが芋としめじ炒め もやしとハムの酢の物 中華スープ(春雨)			
	I総計 - 399				I総計 - 385				I総計 - 512				I総計 - 386				I総計 - 416				I総計 - 466				I総計 - 459			
	たんぱく質	脂質	22	6	たんぱく質	脂質	19.7	2.3	たんぱく質	脂質	20.6	19.6	たんぱく質	脂質	17.1	5.1	たんぱく質	脂質	22.7	7.5	たんぱく質	脂質	24.2	12.7	たんぱく質	脂質	16.4	12
	塩分		2.2		塩分		2		塩分		2.1		塩分		2.8		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		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 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	ご飯 和風炒め 春菊の磯風味 ふりかけ 牛乳 卵スープ				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 清汁(麩)				食パン プレーンオムレツ 人参サラダ ジョア パンプキンポタージュ				ご飯 ウイナーと野菜の炒め物 春菊なめ茸和え ふりかけ 牛乳 清汁(たけのこ)				ご飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのたまねぎ和え 漬け物(桜大根) 牛乳 味噌汁(なめこ)				あんぱん カレースープ煮 ツナサラダ 乳酸菌飲料				ご飯 はんぺんと野菜の煮物 かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳 味噌汁(油揚げ)			
	I総計 - 437				I総計 - 499				I総計 - 559				I総計 - 458				I総計 - 456				I総計 - 511				I総計 - 446			
	たんぱく質	脂質	17.7	12.2	たんぱく質	脂質	20.1	13.4	たんぱく質	脂質	21.6	14.3	たんぱく質	脂質	17.3	15.4	たんぱく質	脂質	16.7	11.2	たんぱく質	脂質	16.5	14.2	たんぱく質	脂質	16.5	11
	塩分	2.1			塩分	2.4			塩分	2.5			塩分	2			塩分	2.1			塩分	2.1			塩分	1.8		
昼	麦めし 鶏肉のごま照焼き 卵の花炒り 長芋のたらこ和え フルーツ 味噌汁(あさり)				けんちんうどん 茄子の胡麻炒め オクラと大豆のしそ風味 フルーツ				麦めし 鯖の生姜煮 豆腐の野菜あん ささみと胡瓜のたらこマヨ和え フルーツ 清汁(はんぺん)				ロールパン ハートハンバーグ チーズポテト焼き ブロッコリーのシーザーサラダ マロンババロア コーンスープ				麦めし カレーの胡麻醤油焼き 大学芋 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ 清汁(とろろ昆布)				桜海老の炊き込みご飯 豚肉のりんごソースかけ キャベツとあさりの酒蒸し 長芋の和風サラダ フルーツ 吉野汁				ご飯 春巻 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 中華スープ(なると)			
	I総計 - 545				I総計 - 566				I総計 - 544				I総計 - 677				I総計 - 565				I総計 - 573				I総計 - 460			
	たんぱく質	脂質	23.6	6.7	たんぱく質	脂質	17.9	21.3	たんぱく質	脂質	26.9	15.6	たんぱく質	脂質	26	29.3	たんぱく質	脂質	16.4	10.7	たんぱく質	脂質	21.5	17.5	たんぱく質	脂質	13.8	12.4
	塩分	2.5			塩分	3			塩分	2.8			塩分	3.7			塩分	1.4			塩分	2.7			塩分	3.4		
おやつ	どらやき				オレンジケーキ				金時豆あんまんじゅう				手作りチョコケーキ				黒糖カステラ				手作りデザートぶどうムース				ミルクワッフル			
	I総計 - 63				I総計 - 82				I総計 - 81				I総計 - 70				I総計 - 67				I総計 - 13				I総計 - 53			
	たんぱく質	脂質	1.6	0.7	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	1.8	0.1	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	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.8	1.6
	塩分	0			塩分	0.1			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0		
夕	ご飯 たらのトマトソースかけ えびとヤングコーンのカレーソテー 大根サラダ コンソメスープ(チンゲン菜)				ご飯 海老水ぎょうざ マカロニ中華炒め 小松菜のナムル 中華スープ(なると)				ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し 揚げ茄子のおろし煮 白菜のレモン醤油 味噌汁(生揚げ)				ご飯 秋刀魚の梅照り焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 胡瓜とかぶの酢の物 清汁(海老ボール)				ご飯 回鍋肉 じゃが芋の高菜炒め 春雨サラダ 中華スープ(トマト)				麦めし ホキの西京焼き 茄子のそばろあん 春菊のしらす和え けんちん汁				ご飯 のし鶏のやまかけ 茄子の胡麻風味炒め ブロッコリーのおかか和え 清汁(麩)			
	I総計 - 353				I総計 - 504				I総計 - 517				I総計 - 480				I総計 - 525				I総計 - 347				I総計 - 430			
	たんぱく質	脂質	20.6	4.5	たんぱく質	脂質	15	12.6	たんぱく質	脂質	19.3	21.8	たんぱく質	脂質	19.3	16.9	たんぱく質	脂質	18.4	19.6	たんぱく質	脂質	19.2	3.2	たんぱく質	脂質	24.7	9.5
	塩分	2.2			塩分	3			塩分	1.9			塩分	2.3			塩分	2.7			塩分	2.3			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 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	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)				ご飯 和風野菜炒め 納豆 ふりかけ 牛乳 清汁(赤小板)				ご飯 生揚げの含め煮 なすの辛子醤油 のり佃煮 牛乳 味噌汁(かぶ)				ご飯 肉団子の甘辛煮 キャベツ紅漬け ふりかけ 牛乳 清汁(麩)				ご飯 卵とじ かぶのゆかり和え ふりかけ 牛乳 卵スープ				ご飯 鮭の塩焼き 白菜とツナの煮物 ねり梅 牛乳 味噌汁(生揚げ)				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)			
	I補給 - 452				I補給 - 483				I補給 - 482				I補給 - 578				I補給 - 479				I補給 - 500				I補給 - 441			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.5	16	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	25	13.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.6	14.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.5	19	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.7	14.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	27.1	11.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.5	16.3
	塩分	2.2			塩分	2.2			塩分	2.2			塩分	2.8			塩分	2.1			塩分	2.3			塩分	2.4		
昼	麦めし 鮭の和風マヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 キャベツのゴマ酢風味 フルーツ 清汁(海老ボール)				ハヤシライス ミックスローサラダ プリン コンソメスープ(マカロニ)				たけのこご飯 鱈の香味焼き 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 清汁(とろろ昆布)				ご飯 鶏肉の中華風照り煮 野菜の中華ポン酢炒め オクラの中華和え フルーツ 中華スープ(なると)				たぬきそば レンコンとこんにゃくの炒め煮 ひじきと切り干し大根のポン酢和 フルーツ				ご飯 豚肉のガーリック炒め ほうれん草ソテー レタスとピーマンのマリネ 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 清汁(麩)			
	I補給 - 482				I補給 - 532				I補給 - 512				I補給 - 430				I補給 - 519				I補給 - 503				I補給 - 439			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.2	7.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	14.1	20.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.7	7.5	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	22.2	6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.1	10.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.7	17.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.8	4.5
	塩分	2.2			塩分	2.8			塩分	3.2			塩分	3.2			塩分	3.3			塩分	1.9			塩分	2.5		
おやつ	黒棒				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			
	I補給 - 69				I補給 - 70				I補給 - 54				I補給 - 78				I補給 - 65				I補給 - 63				I補給 - 65			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.4	1.7	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
	塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0		
夕	ご飯 豆腐チャンプルー さつま揚げの煮付け うぐいす豆 味噌汁(おくら)				麦めし 鱈の梅煮 れんこん金平 インゲンのピ-ナッツバター和え 吉野汁				ご飯 ミートローフ 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 南瓜の含め煮 もずく酢 豚汁				ご飯 鶏肉のディアプル風 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)				牛丼 けんちん煮 大根とみつばの酢の物 味噌汁(なめこ)			
	I補給 - 540				I補給 - 466				I補給 - 448				I補給 - 512				I補給 - 393				I補給 - 431				I補給 - 514			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20	15.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.5	9.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.9	12.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.9	15.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.3	9.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.8	8.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	14.2	17.8
	塩分	2.4			塩分	2.2			塩分	2.9			塩分	2.3			塩分	2.1			塩分	2.9			塩分	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。