







2月 月間献立表

日	月	火	水	木	金	土
						五目粥 豆腐のなめこ煮
						赤飯 アジの塩焼き 南瓜煮付け 味噌汁
						焼きそば チンゲン菜ソテー 水ようかん
						エネルギー: 1147 Kcal タンパク: 53.9 g 脂質: 25.3 g 炭水化物: 189.5 g 食塩相当量: 7.3 g
2	3	4	5	6	7	8
梅粥 だし巻き玉子	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	玉子粥 里芋の煮物	黒糖あんぱん コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
ストロベリーツイスト クリームシチュー キャベツサラダ 紅茶	巻きずし&ちらし寿司 白菜のかつお和え 赤だし	オムライス かぼちゃサラダ コンソープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 菜の花お浸し 吸物	親子丼 白和え 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け 大根そぼろ煮 かき卵汁	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ
ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白桃缶	ごはん 鯛の蒲焼き いんげんの和え物 パイン缶	ごはん ミンチカツ 大根サラダ 洋梨缶	ごはん 牛肉と大根の旨煮 菜の花お浸し みかん	ごはん 豚肉のバター醤油炒め キャベツの和え物 フルーツカクテル缶	みそラーメン チンゲン菜ソテー コーヒームース	ごはん カレイのムニエル 春菊ピーナツ和え 黄桃缶
エネルギー: 1293 Kcal タンパク: 53.7 g 脂質: 41.9 g 炭水化物: 192.9 g 食塩相当量: 6.2 g	エネルギー: 1165 Kcal タンパク: 39.8 g 脂質: 17.7 g 炭水化物: 218.1 g 食塩相当量: 7.7 g	エネルギー: 1521 Kcal タンパク: 56.3 g 脂質: 48.1 g 炭水化物: 226.4 g 食塩相当量: 5.4 g	エネルギー: 1288 Kcal タンパク: 55.0 g 脂質: 21.8 g 炭水化物: 229.7 g 食塩相当量: 5.0 g	エネルギー: 1324 Kcal タンパク: 54.8 g 脂質: 35.3 g 炭水化物: 206.6 g 食塩相当量: 7.1 g	エネルギー: 1450 Kcal タンパク: 49.7 g 脂質: 55.2 g 炭水化物: 202.0 g 食塩相当量: 6.6 g	エネルギー: 1500 Kcal タンパク: 46.9 g 脂質: 49.3 g 炭水化物: 228.4 g 食塩相当量: 5.4 g
9	10	11	12	13	14	15
五目粥 イワシのかつお煮	白粥 南瓜煮付け 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 豆腐のなめこ煮
トースト スクランブルエッグ じゃが芋スープ煮 コーヒー牛乳	ごはん 鶏のピカタ ほうれん草くるみと和え 野菜スープ	ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	炊き込みご飯 ぶりの照焼き 酢物 吸物	ごはん 肉じゃが 菜の花辛子和え 素麺汁
ごはん 肉豆腐 小松菜わさび和え 甘夏みかん缶	ごはん たちうおの塩焼き ひじき炒め煮 洋梨缶	ごはん 赤魚の煮付け チンゲン菜なめ茸和え パイン缶	ごはん 筑前煮 いんげんの和え物 みかん缶	カレーうどん 里芋の煮っころがし りんご	ごはん ほっけの照焼き 豆腐の野菜あんかけ チョコムース	ごはん サワラの味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し 白桃缶
エネルギー: 1226 Kcal タンパク: 58.2 g 脂質: 34.9 g 炭水化物: 186.2 g 食塩相当量: 6.2 g	エネルギー: 1201 Kcal タンパク: 47.6 g 脂質: 31.9 g 炭水化物: 194.2 g 食塩相当量: 6.7 g	エネルギー: 1221 Kcal タンパク: 46.8 g 脂質: 29.0 g 炭水化物: 199.0 g 食塩相当量: 5.9 g	エネルギー: 1327 Kcal タンパク: 48.6 g 脂質: 33.2 g 炭水化物: 217.7 g 食塩相当量: 7.0 g	エネルギー: 1046 Kcal タンパク: 49.4 g 脂質: 22.0 g 炭水化物: 173.2 g 食塩相当量: 7.7 g	エネルギー: 1467 Kcal タンパク: 62.3 g 脂質: 51.0 g 炭水化物: 200.3 g 食塩相当量: 7.7 g	エネルギー: 1280 Kcal タンパク: 59.8 g 脂質: 32.4 g 炭水化物: 200.6 g 食塩相当量: 6.7 g
16	17	18	19	20	21	22
味噌おじや 大白花豆	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	五目粥 うの花	黒豆みるくパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
はちみつブンブン 鶏肉のトマト煮 キャベツソテー ミルクティー	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ グリーンピースのスープ	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ わかめスープ	ごはん 鶏のみぞれ煮 キャベツのかつお和え 味噌汁	ごはん ほっけの照焼き 焼きビーフン 吸物	ごはん カレイの揚げ浸し 春菊の辛子和え 味噌汁	ごはん さばの香り煮 里芋の柚子みそかけ けんちん汁
ごはん アジの塩焼き じゃが芋の金平 フルーツカクテル缶	ごはん すき焼き煮 ほうれん草ピーナツ和え みかん缶	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜浸し 洋梨缶	ごはん コロッケ チンゲン菜ソテー デザートムース	ごはん 赤魚の煮付け 豆腐のきのこ煮 白桃缶	ごはん 豚の塩麹炒め 胡瓜とかまの酢物 パイン缶	ナポリタン いんげんとツナサラダ カルピスゼリー
エネルギー: 1143 Kcal タンパク: 51.3 g 脂質: 27.5 g 炭水化物: 191.4 g 食塩相当量: 4.8 g	エネルギー: 1395 Kcal タンパク: 50.9 g 脂質: 45.5 g 炭水化物: 207.1 g 食塩相当量: 6.9 g	エネルギー: 1232 Kcal タンパク: 49.5 g 脂質: 30.8 g 炭水化物: 195.0 g 食塩相当量: 6.5 g	エネルギー: 1728 Kcal タンパク: 59.7 g 脂質: 59.5 g 炭水化物: 252.0 g 食塩相当量: 6.6 g	エネルギー: 1164 Kcal タンパク: 47.2 g 脂質: 16.8 g 炭水化物: 209.8 g 食塩相当量: 5.6 g	エネルギー: 1350 Kcal タンパク: 48.2 g 脂質: 46.0 g 炭水化物: 195.6 g 食塩相当量: 5.0 g	エネルギー: 1184 Kcal タンパク: 46.2 g 脂質: 31.7 g 炭水化物: 189.1 g 食塩相当量: 6.9 g
23	24	25	26	27	28	
玉子粥 大根煮付け	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	味噌おじや 金時豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 白菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	
サンドイッチ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	ごはん チキン南蛮 春雨サラダ たまごスープ	ごはん さけのクリームソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ハヤシライス さつま芋サラダ 杏仁豆腐	ごはん カレイの照焼き 大根の煮物 吸物	ごはん 豚肉と大葉のソテー 南瓜煮付け 味噌汁	
ごはん 旨煮 小松菜わさび和え 黄桃缶	ごはん ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 デザートムース	ごはん ロールキャベツ ごぼうサラダ 甘夏みかん缶	ごはん おでん 菜の花お浸し バナナ	ごはん グラタン ほうれん草のソテー 洋梨缶	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き 五目豆 パイン缶	
エネルギー: 1222 Kcal タンパク: 48.2 g 脂質: 34.0 g 炭水化物: 199.0 g 食塩相当量: 5.8 g	エネルギー: 1401 Kcal タンパク: 53.9 g 脂質: 47.5 g 炭水化物: 199.9 g 食塩相当量: 6.3 g	エネルギー: 1221 Kcal タンパク: 49.0 g 脂質: 29.0 g 炭水化物: 200.2 g 食塩相当量: 5.7 g	エネルギー: 1586 Kcal タンパク: 54.6 g 脂質: 42.4 g 炭水化物: 265.9 g 食塩相当量: 5.8 g	エネルギー: 1217 Kcal タンパク: 44.1 g 脂質: 29.9 g 炭水化物: 202.5 g 食塩相当量: 6.8 g	エネルギー: 1347 Kcal タンパク: 56.7 g 脂質: 38.3 g 炭水化物: 206.0 g 食塩相当量: 6.4 g	

*都合によりメニューを変更する場 *都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。