

週間献立表

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 鮭フレーク 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 おかか和え 味噌汁 牛乳	焼き立てロールパン キッシュ 野菜スープ 牛乳 フルーツ	ご飯 はんぺんの卵とじ 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 養生卵あんかけ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	ご飯 あさり豆腐 ごま和え 味噌汁 牛乳	ツナと卵のサンド キャベツとハムのサラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 赤魚の照り焼き エスニック風炒め物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ポークソテーきのこクリームソース ウィンナーと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ	恵方巻き&いなり寿司 揚げだし豆腐 菜の花のからし和え いわしのつみれ汁 フルーツ	焼きうどん 田舎煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 あじの蒲焼 なすの揚げ浸し 白和え 味噌汁	ご飯 豚カツ 温野菜サラダ かき玉汁 フルーツヨーグルト	鮭ご飯 厚揚げ豆腐のピリ辛山椒炒め お浸し すまし汁 フルーツ
間食	ミニホットケーキ フルーツゼリー	パンナコッタ	甘納豆 抹茶ババロア	バウムクーヘン ヨーグルト	水ようかん	どら焼き フルーチェ	パウンドケーキ プリン
夕食	ご飯 洋風おでん アスパラとコーンのバターソテー マカロニサラダ	ご飯 タラの味噌マヨ焼き 金平 ワサビ和え	ご飯 鶏肉のグリルネギ塩ダレ 山芋の和え物 コンビサラダ	ご飯 カレイの天ぷら中華風 あんかけ カニシューマイ ザーサイの和え物	ご飯 牛肉の柳川風 もやしニラ炒め 白菜のしそ和え	ご飯 さわらのゆず胡椒焼き さつま芋の甘露煮 菜の花のお浸し	ご飯 鶏の唐揚げ野菜の甘酢ソース セロリーと桜エビの金平 小松菜とベーコンのごま和え
栄養価	エネルギー：1401kcal タンパク質：48.2g 脂質：48.7g 食塩：6.1g	エネルギー：1404kcal タンパク質：57.3g 脂質：45.8g 食塩：7.2g	エネルギー：1405kcal タンパク質：56.2g 脂質：45.4g 食塩：6.8g	エネルギー：1406kcal タンパク質：56.1g 脂質：35.4g 食塩：8.4g	エネルギー：1405kcal タンパク質：52.5g 脂質：49.4g 食塩：5.3g	エネルギー：1409kcal タンパク質：53.8g 脂質：39.4g 食塩：5.7g	エネルギー：1407kcal タンパク質：58.3g 脂質：51.2g 食塩：6.3g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	ご飯 さつま揚げと里芋の 含め煮 おかか和え 味噌汁 牛乳	ご飯 かみなり豆腐 ぜんまいの炒り煮 味噌汁 牛乳	あんぱんとクリーム パン 和風オムレツ 味噌スープ フルーツ 牛乳	ご飯 さんまの生姜煮 ほうれん草と卵の炒 り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 なすとピーマンの甘 辛炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵つゆかけ 桜えびと野菜の炒り 煮 味噌汁 牛乳	ロールパン ソーセージソテー 大根サラダ梅風味 パンプキンスープ 牛乳
昼食	ご飯 じゃが芋と豚肉の チーズ焼き インゲンとしいた けのカレー風味 味噌汁 フルーツ	ご飯 コロッケ 浅漬け風サラダ すまし汁 フルーツ	ご飯 ハンバーグデミソー ス さつま芋とりんごの サラダ コーンポタージュ フルーツ	深川飯 鮭の柚子風味あんか け しその実漬け 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉団子と根菜の煮物 まぐろと山芋の和え 物 すまし汁 いちごミルク	ご飯 牛肉のトマト煮込み 炊き合わせ 味噌汁 フルーツ	バレンラインちらし寿司 天ぷら 卵豆腐 すまし汁 チョコムースストロベリ ーソースがけ
間食	ババロア	やわらかおかき フルーツゼリー	クリームコンフェ パンナコッタ	プリン	今川焼き 水ようかん	杏仁豆腐	チョコケーキ チョコレートババロア
夕食	ご飯 さばの味噌煮 アスパラと卵の炒 め物 焼き茄子	ご飯 高野豆腐の煮物 彩り野菜の生姜炒 め 玉ねぎとわかめの あっさり風	ご飯 カジキの醤油バター ステーキ 里芋の揚げ煮 酢の物	ご飯 チキン南蛮風 竹輪ときぬさやの明 太子炒め ごま酢和え	ご飯 豆腐ステーキカニカ マあんかけ 煮っ転がし 菜種和え 味噌汁	ご飯 ホッケの西京焼き ビーフンソテー 青梗菜の和え物	ご飯 カレイの煮付け ささみと玉ねぎのポン酢 炒め オクラのおかか和え
栄養価	エネルギー：1406kcal タンパク質：60.0g 脂質：40.8g 食塩：5.9g	エネルギー：1401kcal タンパク質：40.2g 脂質：39.1g 食塩：7.1g	エネルギー：1408kcal タンパク質：50.9g 脂質：51.5g 食塩：6.0g	エネルギー：1401kcal タンパク質：63.9g 脂質：40.7g 食塩：6.6g	エネルギー：1402kcal タンパク質：56.0g 脂質：34.1g 食塩：7.5g	エネルギー：1405kcal タンパク質：48.2g 脂質：49.1g 食塩：6.0g	エネルギー：1407kcal タンパク質：60.0g 脂質：46.3g 食塩：7.2g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	ご飯 あじの干物おろし 和え ひじき煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 ほうれん草としらす のお浸し 味噌汁 牛乳	ジャムサンド ウィンナーとキャ ベツのソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	ご飯 温泉卵つゆかけ 切干大根の炒り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 塩鮭焼きおろし付き 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆和え キャベツと卵の炒め 煮 味噌汁 牛乳	ソーセージとポテトサラ ダサンド ミネストローネ ピクルス風 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 カニ玉 大根のベーコン煮 すまし汁 フルーツ	ご飯 豚肉のトマト煮込み スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 エビカツ レタスの梅じゃこ クラムチャウダー フルーツ	ご飯 肉野菜炒め ミニ肉まん 大根の山椒漬け フルーツ	牛玉井 湯豆腐 オクラとなめこのさ っぱり和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 魚のごま風味焼き インゲンの和え物 味噌汁 フルーツ	お赤飯 ブリの照り焼き 茶碗蒸し 菜の花の菊和え 赤だし フルーツ
間食	カステラ フルーツチェ	クレープ フルーツゼリー	芋ようかん	メイプルワッフル ヨーグルト	まんじゅう 水ようかん	プリン	ケーキ ムース
夕食	ご飯 鶏肉の炊き合わせ 胡麻豆腐 小松菜のおかかマ ヨネーズ和え	ご飯 白身魚の唐揚げチリ ソースがけ さつま芋の田舎煮 きのこのおろし和え	ご飯 蒸し豚の香味油か け なすと干し海老の 炒め物 ぬか漬け	わかめご飯 魚のみりん焼き がんもと筍の含め煮 酢の物	ご飯 かじきのマヨネーズ 焼き じゃが芋と金時豆の 煮物 白菜漬け	ご飯 豚肉のグリル野菜ソ ースマリネ おからサラダ ほうれん草のカニカ マ和え	ご飯 赤魚のバター醤油焼き かき揚げ 豆腐のそぼろがけ
栄養価	エネルギー：1406kcal タンパク質：52.2g 脂質：42.4g 食塩：12.1g	エネルギー：1409kcal タンパク質：51.7g 脂質：44.5g 食塩：4.9g	エネルギー：1405kcal タンパク質：46.2g 脂質：45.2g 食塩：6.5g	エネルギー：1401kcal タンパク質：53.9g 脂質：42.8g 食塩：6.4g	エネルギー：1403kcal タンパク質：64.1g 脂質：38.7g 食塩：6.1g	エネルギー：1402kcal タンパク質：57.8g 脂質：46.9g 食塩：5.6g	エネルギー：1408kcal タンパク質：63.7g 脂質：42.9g 食塩：6.6g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	ご飯 はんぺんの若草焼き 刻み昆布煮 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまのおかか煮 青菜と油揚げの煮 びたし 味噌汁 牛乳	レーズンパン オムレツ パンプキンスープ 牛乳フルーツ	ご飯 大根金平風 しそ和え 味噌汁 牛乳	ご飯 生揚げと里芋の煮付け 三色和え 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵きのこあんかけ ごま和え 味噌汁 牛乳	ツナサンド ザワークラフトソー セージ煮 コンソメスープ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 さばの塩焼き ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 野菜ハンバーグト マトソースがけ ブロッコリーのソ テー ミモザサラダ ワカメスープ	ご飯 鮭のムニエル 野菜とハムのソテー 味噌汁 フルーツ	ご飯 カニクリームコロッ ケ 温野菜サラダごまマ ヨネーズがけ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鱈の生姜焼き えびマヨ炒め すまし汁 フルーツ	ご飯 牛肉のハヤシ煮 豆腐ナゲット和風ソー スカケ コンソメスープ フルーツ	ご飯 ホッケの和風タレ焼 き いんげんの当座煮 切干大根の明太子和 え 味噌汁
間食	あんドーナツ ババロア	コーヒーゼリー	チーズケーキ フルーツゼリー	たい焼き 水ようかん	牛乳かん	ビスケット パンナコッタ	抹茶プリン
夕食	ご飯 牛肉とピーマンの 黒胡椒炒め 青梗菜の中華煮 もやしの和え物	ご飯 魚と大根の煮付け 人参のたらこマヨ 炒め ワサビ和え	ご飯 鶏肉の甘辛ダレ絡め しぎ茄子風 インゲンのピーナッ ツ和え	ご飯 かぶと肉団子の煮物 白菜の卵とじ ゆかり和え	ご飯 チキンカツ 小松菜の炒め煮 ポン酢しょうゆ和え	ご飯 赤魚の粕漬け焼き じゃが芋の煮っ転がし 大根のごま酢和え	ご飯 鶏肉の南蛮炒め ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え
栄養価	エネルギー：1404kcal たんぱく質：50.5g 脂質：49.6g 食塩：7.2g	エネルギー：1409kcal たんぱく質：58.3g 脂質：52.4g 食塩：7.5g	エネルギー：1404kcal たんぱく質：58.3g 脂質：45.3g 食塩：6.0g	エネルギー：1406kcal たんぱく質：40.8g 脂質：46.9g 食塩：6.0g	エネルギー：1402kcal たんぱく質：62.3g 脂質：44.1g 食塩：5.9g	エネルギー：1407kcal たんぱく質：56.2g 脂質：40.0g 食塩：5.8g	エネルギー：1403kcal たんぱく質：56.2g 脂質：48.8g 食塩：6.2g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。