

常食

週間献立表

	1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)
朝	ごはん 小松菜とじゃこの煮浸し のり佃煮 みそ汁	ごはん 青菜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん 人参の卵とじ 梅びしお みそ汁	ごはん いんげん炒め オムレツ 野菜スープ	ごはん 高野豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん ポークビーンズエッグ ヨーグルト ワカメスープ	ごはん パパイヤ炒め たいみそ アーサ汁
	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 316 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11 g
昼	ごはん しゅうまいの中華風煮込み シーザーサラダ デザートムース(バナナ) かき玉汁	ごはん さばの味噌焼き しぐれ煮 フルーツヨーグルト かき玉汁	巻き寿司 やき鶏のねぎソースかけ 付け 大根サラダ デザートムース(いちご) アーサ汁	麦ごはん すきやき マカロニサラダ ぶどうゼリー みそ汁	ごはん クリームシチュー ミモザサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん ミートローフ ソース 付け(温野菜) 中華炒め フルーツ(びわ)	ごはん ブリ大根 中華くらげ酢あえ フルーツ(カクテル) 赤だし
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.8 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.7 g
おやつ	森永プリン	乳菓まんじゅう	節分たまごボーロ	エクレア	ミニたい焼き	げんまい	レアチーズケーキ
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 0.4 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん カレイの照り焼き ゆず大根 金時煮豆 あさり汁	ごはん 餃子 付け じゃがいものそぼろあんかけ フルーツ(杏仁) オクラとコーンのスープ	ごはん めかじきのムニエル(オーロラソース) 付け かぼちゃのマッシュ ピーチCaゼリー コンソメスープ	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け オクラと長芋の酢の物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 豚肉の南部焼き 付け ナムル(ほうれんそう) フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 魚のバター焼き 付け(マッシュ) 湯豆腐 フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	ごはん 甘辛ポークソテー 付け はりはりサラダ マスカットゼリー(森永) 味噌汁
	エネルギー 488 kcal たんぱく質 28.1 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 15.4 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.2 g
	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 57.6 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 62.1 g

常食

週間献立表

	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)
朝	ごはん 麩イリチー 梅びしお 味噌汁	ごはん ひじき炒め ふりかけ ゆし豆腐	ごはん カリフラワー炒め フルーツヨーグルト チキンヌードルスープ	ごはん 大根炒め ふりかけ みそ汁	卵雑炊 なすンブサー バナナシェイク すまし汁	ごはん ブロッコリー炒め 卵焼き クリームスープ	ごはん 厚揚げの炒め 梅びしお みそ汁
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 9 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14 g
昼	ごはん 肉団子の中華炒め さつま芋ウムニー フルーツ(マンゴー) みそ汁	ごはん 酢豚 えびときゅうりのサラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 親子煮 はるさめサラダ デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん あじフライ 付け(ソテーアスパラ) ほうれん草白和え 赤メロンムース クリームコーンスープ	ごはん 回鍋肉 菜の花ごま和え 洋梨ムース 味噌汁	フーチバー juice カレー照り焼き 付け(人参シリ) 田芋の揚げ煮 フルーツ(カラフル寒天) 中身汁	ごはん デミグラスハンバーグ 付け(グラッセ) 千切りイリチー デザートムース(バナナ) すまし汁
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.3 g
おやつ	きなマングェ	シフォンケーキ(モカ)	ココアワッフル	カルシウムまんじゅう栗入り	オレンジゼリー(森永)	やわらかサブレ(いちご)	ヨーグルト風クレープ
	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.1 g
夕	ごはん 白身魚の香り焼き 付け 大豆ひじきサラダ ヨーグルト和え(黄桃) みそ汁	ごはん 魚の照り焼き コロッケ キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ごはん さわらの山椒煮 付け(煮付冬瓜) ジャーマンポテト 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん ポークチャップ 南瓜サラダ フルーツ(カクテル) 味噌汁	あわごはん サバ塩焼き 付け(大根おろし) 野菜カレー炒め フルーツ(びわ) かきたまスープ	ごはん 豆腐チャンプルー 和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ソテー) 白菜梅和え フルーツ(カクテル) みそ汁
	エネルギー 496 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.5 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.5 g
	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 56.4 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 57.7 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 66.7 g

常食

週間献立表

	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)
朝	ごはん からし菜炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん 人参入り卵焼き Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ジャーマンポテト フルーツ(黄桃) コンソメスープ	ごはん からし菜炒め たいみそ アーサ汁	ごはん 里芋炒め ヨーグルト和え(バナナ) みそ汁	ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト和え(カケル) ヌードルスープ	ごはん 水菜炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 7.4 g	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 13.4 g
昼	ごはん 魚のおろし煮 付け(温野菜) トマトスパゲッティ フルーツ(キウイ) みそ汁	麦ごはん 鮭の味噌ダレかけ カリフラワーお浸し フルーツ(パイン・みかん) そば汁	ごはん チンジャオロース オクラのおろし和え フルーツ(キウイ・ゴールド) 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ甘辛ソース 付け(ソテー・ほうれん草) きんぴらごぼう フルーツ(キウイ・黄桃) みそ汁	ごはん マーボー豆腐 コールスローサラダ(千切り) フルーツ(三色寒天) 中華スープ	ごはん 野菜ミートソースグラタン 明太スパゲッティ 洋梨ムース かきたまスープ	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 付け 里芋のそぼろ煮 フルーツ(びわ) すまし汁
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 25 g
おやつ	ハートのチョコプリン	シュークリーム	栗かすてら饅頭	さつまいもまんじゅう	くわっちいデイ	ホットぜんざい	バナナムース
	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 9.3 g	エネルギー 207 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 豚肉とにんにく芽の炒め物 南瓜の含め煮 合わせるゼリー(杏仁) 味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップソース) 付け(ソテー) きゅうりのサラダ デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん さばの蒲焼 付け(ソテー) 海藻サラダ デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め シーザーサラダ 金時煮豆 コンソメスープ	ごはん 魚の梅しそ煮 付け 大根のきんぴら フルーツ(みかん) コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) サラダ 合わせるゼリー(杏仁) みそ汁	ごはん チキンソテー 付け きくらげの和物 フルーツ(パイン・みかん) 味噌汁
	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.9 g
	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 57.4 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 58.8 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 56.8 g	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 63.1 g

常食

週間献立表

	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)
朝	ごはん 炒り卵 ふりかけ みそ汁	ごはん ポークビーンズ 梅びしお みそ汁	ごはん オムレツ ポテトソテー クリームスープ	ごはん いんげん炒め デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん ニラ玉 たいみそ みそ汁	ごはん キャベツソテー フルーツヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 厚揚げの炒め物 フルーツ(みかん) みそ汁
	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.6 g
昼	ごはん 八宝菜 しゅうまい フルーツ(カクテル) コンソメスープ	カレーライス(じゃが芋) キャベツの和え物 フルーツ(パイン) きのこスープ	ごはん あじの南蛮漬け セロリの中華炒め デザートムース(ぶどう) みそ汁	黒米ご飯 白身魚のピリ辛焼き 付け じゃが芋とコーンのマッシュ キウイムース みそ汁	ごはん 牛焼き肉 ビーンズサラダ フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 炊き合わせ 野菜サラダ マンゴームース 卵スープ	ごはん 鶏肉のトマト煮 菜の花和え フルーツ(カラフル寒天・黄桃) もずく汁
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.7 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	ヒラヤーチ	クリームブッセ	カルシウムどら焼き	もみじ饅頭(クリーム)	人形焼き(こしあん)	森永プリン
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 79 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ソテー)ヤングコーン からしな炒め フルーツ(三色寒天) みそ汁(花麩)	ごはん 庵かけカニ玉風 マカロニサラダ フルーツ(白桃) 味噌汁	三色丼 ひじきサラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 千切り大根の和え物 フルーツ(杏仁) ワントンスープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ブロッコリー) さつま芋のレモン煮 からし和え すまし汁	ごはん サンマのごま揚げ 付け 麩チャンプルー フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん しゅうまいの中華風煮込み きんぴらごぼう デザートムース(いちご) かき玉スープ
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15 g
	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 60.9 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 55.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 57 g

常食

週間献立表

	2月28日(日)	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)
朝	あわごはん 人参イリチー のり佃煮 みそ汁						
	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.9 g						
昼	ごはん 白身魚のピカタ 付け(ソテー) 冬瓜の煮付 金時煮豆 赤だし						
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.8 g						
おやつ	マスカットゼリー(森永)						
	エネルギー 53 kcal たんぱく質 1.3 g						
夕	ごはん 照り焼きハンバーグ 付け きのこスパゲッティ フルーツ(パイン) コーンスープ						
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.8 g						
	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 60.6 g						