

常食

週間献立表

	1月30日(日)	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)
朝	ごはん 豆腐チャンプルー たいみそ かき玉汁	ごはん 小松菜とじゃこの煮浸し のり佃煮 みそ汁	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 フルーツ(みかん) 野菜スープ	ごはん 野菜の卵とじ デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん スクランブルエッグ 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 365 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 10.1 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 11.8 g
昼	ごはん 回鍋肉 じゃが芋の煮付け フルーツ(杏仁) きのこスープ	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け(ソテー) ブロッコリーたらこマヨ和え デザートムース(バナナ) かき玉汁	フーチバージュシー やき鶏のねぎソースかけ (付け)クーブイリチー キャベツサラダ 田芋でんがく(マッシュ) イナムドウチ汁	ごはん 鯖の塩焼き(しそおろしだれ) 付け カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	巻き寿司 白身魚の照り焼き 付け(ソテー) 大豆サラダ フルーツ(オレンジ) 茶そば汁	ごはん 豆腐入りミートローフ ソース 付け(温野菜) 中華風野菜炒め フルーツ(白桃)	ごはん 筑前煮 長芋とオクラの和え物 牛乳かん 赤だし
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 31.3 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.3 g
おやつ	フリーカット ようかん(さつまいも)	エクレア	フレンチトースト	カルシウムどら焼き	レアストロベリーケーキ(1/10)	ミニたい焼き	レアチーズケーキ
	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん エビチリ風 きんぴらごぼう オレンジゼリー(森永) 赤だし	ごはん 白身魚のガーリック炒め ゆず大根 金時煮豆 みそ汁	ごはん たらのみニエル(オーロラソース) 付け(グラッセ) 南瓜の煮物 ストロベリーゼリー コンソメスープ	ごはん チキンのクリーム煮 きんぴらごぼう 赤メロンムース みそ汁	ごはん 豚肉にんにく風味焼き 付け じゃが芋洋風炒め 黒糖ゼリー 味噌汁	ごはん さかなのチーズ焼き 付け(マカロニ) トマトサラダ デザートムース(メロン) 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 510 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.9 g
	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 69.3 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 64.1 g

常食

週間献立表

	2月6日(日)	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12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 青菜炒め(いわし) ふりかけ みそ汁	卵雑炊 ひじきイリチー バナナシェイク すまし汁	ごはん ブロッコリー炒め たいみそ 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 15.8 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 9.6 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 8.7 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.1 g
昼	ごはん 牛肉の中華炒め ポテトサラダ キウイムース みそ汁	ごはん あじフライ 付け(ソテー) 大根ときのこの煮物 青りんごゼリー 味噌汁	ごはん ハヤシライス 菜の花の白和え デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 白身魚のピザ風にんにく 付け(ソテーアスパラ) 千切りイリチー コーヒーゼリー クリームコーンスープ	ごはん 八宝菜 しゅうまい 洋梨ムース 味噌汁	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き ごぼうとささみ和え物 デザートムース(ぶどう) 味噌汁(巻麩)	ごはん デミグラスハンバーグ 付け(グラッセ) ソーメンイリチー フルーツ(キウイゴールド) すまし汁
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 34.9 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.4 g
おやつ	水ようかん	シフォンケーキ(モカ)	ココアワッフル	くず餅風デザート	げんまい	乳菓まんじゅう	アイス風デザート(パニラ)
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 白身魚の香り焼き 付け からし菜炒め ヨーグルト和え(黄桃) 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) 中華スープ	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 親子煮 わかめの和え物 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん さばの蒲焼風 付け(大根ベーコン) 野菜のカレー風味炒め さつま芋ウムニー かきたまスープ	ごはん 牛肉のガーリック炒め 和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け(南瓜) マカロニサラダ 人参ゼリー みそ汁
	エネルギー 500 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.3 g
	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 67.9 g

常食

週間献立表

	2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)
朝	ごはん からし菜炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん オムレツ&ソテー 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 人参入り卵焼き たいみそ アーサ汁	ごはん いんげん炒め(魚肉) 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 ヌードルスープ	ごはん 青菜炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.9 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 7.5 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.4 g
昼	ごはん 魚のおろしだれ 付け(温野菜) 鶏肉のトマト煮 フルーツ(杏仁) みそ汁	雑穀ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草のナムル フルーツ(パイン・みかん) わかめスープ	ごはん チンジャオロース 海藻サラダ フルーツ(キウイ・ゴールド) 味噌汁	ごはん チキン南蛮 付け(ソテー)ヤングコーン きんぴらごぼう フルーツ(キウイ・黄桃) みそ汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 付け 明太ポテト フルーツ(みかん) トマトと卵のスープ	ごはん マカロニグラタン ひじきの煮物 洋梨ムース コンソメスープ	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(白桃) すまし汁
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.5 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	ハートのチョコプリン	栗かすてら饅頭	さつまいもまんじゅう	くわっちいデイ	カルシウムまんじゅう(こしあん)	フリーカットロールケーキ(抹茶)1/10
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.6 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 133 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g
夕	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め シーザーサラダ 洋梨ムース 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 付け(じゃが芋) もずく酢 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) アスパラとえびの中華炒め デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 豆腐チャンプルー シーザーサラダ 金時煮豆 コンソメスープ	ごはん 豚肉と大根のkok旨煮 コールスローサラダ(千切り) オレンジゼリー 中華スープ	ごはん すき焼き 白菜お浸し フルーツ(りんご缶) みそ汁	ごはん 焼き豚肉 付け 茶そば フルーツ(パイン・みかん) 味噌汁
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.4 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.3 g
	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 59.9 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 59.9 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 67.5 g

常食

週間献立表

	2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26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 ポテトソテー Caのりかつおふりかけ 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 346 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 7.3 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.2 g
昼	ごはん 鶏つくね 付け(ソテー) しらすときゅうりのサラダ デザートムース(ぶどう) 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 青りんごゼリー きのこスープ	ごはん あじの南蛮漬け 青梗菜の中華炒め デザートムース(ぶどう) みそ汁	ごはん 厚揚げと豚肉の甘辛醤油炒め 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 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 519 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.1 g
おやつ	森永プリン	ヒラヤーチ	もみじ饅頭(クリーム)	ヨーグルト風クレープ	ホットぜんざい	きなマンジェ	さくら餅風デザート
	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 82 kcal たんぱく質 0.3 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(洋梨) 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・キウイ) 味噌汁	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	黒米ご飯 柳川風(魚の卵とじ) ブロッコリーソテー キウイムース みそ汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け さつま芋のレモン煮 デザートムース(メロン) すまし汁	ごはん サバのごま揚げ 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 469 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.1 g
	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 64.1 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 56.4 g

常食

週間献立表

	2月27日(日)	2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)
朝	ごはん 人参イリチー デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 卵焼きとソテー ふりかけ 味噌汁					
	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.3 g					
昼	ごはん 白身魚の磯風味ピカタ 付け(ソテー) がんもどきの煮しめ(2個) アセロラゼリー 赤だし	ごはん かき揚げ(えび) 付け(大根おろし) 和風サラダ 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁					
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 31.9 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g					
おやつ	野菜と果物ゼリー	やわらかサブレ(ココア)					
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g					
夕	ごはん 牛肉の生姜炒め 付け きのこスパゲッティ フルーツ(パイン) コーンスープ	ごはん 焼き豚ピーマン きくらげの和物 りんごのコンポート(かん) みそ汁					
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20 g					
	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 66.8 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 62.1 g					