

常食

週間献立表

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
朝	ごはん トマトとアスパラの卵とじ フルーツ(みかん) 味噌汁(巻麩)	ごはん 豆腐チャンプルー たいみそ 味噌汁	ごはん 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 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 スクランブルエッグ のり佃煮 コンソメスープ	ごはん 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん パパイヤ炒め たいみそ アーサ汁
	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 7.8 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.8 g
昼	ごはん 魚の照り焼き 付け(人参シリ) 海藻サラダ フルーツ(キウイ・ゴルト) みそ汁	ごはん ハヤシライス(マッシュルーム) 菜の花のお浸し デザートムース(バナナ) コンソメスープ	ごはん 白身魚のムニエル 付け(ソテー) 春菊の白和え フルーツ(パイン) みそ汁	麦ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め オクラと長芋のゆかり和え 赤メロンムース かきたまみそ汁	ごはん 筑前煮 ほうれん草のナムル フルーツ(白桃) みそ汁	巻き寿司 いわしの梅しそ大葉フライ 付け(ソテー) レタスサラダ 煮豆(うずら豆) そうめん汁	ごはん 甘辛チキンソテー 付け はりはりサラダ 合わせるゼリー(マスカット) 味噌汁
	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.6 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	ロールケーキ(マンゴー)	げんまい	カルシウムどら焼き	スイートポテト	フリーズドライロールケーキ(抹茶)1/10	バナナムース
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 回鍋肉 きゅうりの梅和え物 デザートムース(いちご) そうめん汁	ごはん 魚の磯辺焼き 付け ひじきイリチー フルーツ(白桃) 赤だし	ごはん 肉のオイスター炒め 付け(ソテー) ブロッコリーの真砂和え ヨーグルト和え すまし汁	ごはん 鯖の塩焼き(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	ごはん さかなのチーズ焼き 付け(マカロニ) 千切り炒め ストロベリーゼリー 味噌汁	ごはん 豚肉にんにく風味焼き 付け じゃが芋洋風炒め デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん 白身魚のみそ煮 付け(煮付け) 南瓜の含め煮 洋梨ムース 赤だし
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.7 g
	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 61.9 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 67.8 g

常食

週間献立表

	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝	ごはん 麩イリチー 梅びしお 味噌汁	ごはん にんじん炒め ふりかけ すまし汁	ごはん カリフラワー炒め フルーツヨーグルト ABCスープ	ごはん 青菜炒め(いわし) ふりかけ みそ汁	卵雑炊 コンビーフ炒め バナナシェイク すまし汁	ごはん パパイヤ炒め(コンビーフハッシュ) 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 397 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 10 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 8.6 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.4 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 さばの南蛮漬け 付け(ソテー) 大根ときのこの煮物 フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 肉豆腐 菜の花胡麻和え デザートムース(バナナ) 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) ひじきイリチー フルーツ(りんご缶) クリームコーンスープ	麦ごはん 八宝菜 ブロッコリーサラダ(ハム) フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 鮭の漬け焼き 付け(ソテー) ソーメンイリチー デザートムース(ぶどう) 赤だし	ごはん てりやきハンバーグ 付け(グラッセ) きんぴらごぼう フルーツ(キウイゴールド) 豆乳汁
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 31 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.6 g
おやつ	水ようかん	シュークリーム	ココアワッフル	栗かすてら饅頭	げんまい	乳菓まんじゅう	アイス風デザート(バナナ)
	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	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 88 kcal たんぱく質 0.9 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 ポークチャップ 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 モウイの和え物 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 魚の蒲焼風 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 豚肉のガーリック炒め シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け(南瓜) ほうれん草白和え メロンゼリー みそ汁
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.4 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.2 g
	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 68.7 g	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 67.4 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 66.8 g

常食

週間献立表

	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18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 ヨーグルト みそ汁	ごはん 大根イリチー 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(桃) みそ汁	ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 青菜炒め デザートムース(ぶどう) みそ汁
	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.8 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.9 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.6 g
昼	ごはん 魚のごま風味照り焼き 付け(温野菜) 鶏肉のトマト煮 フルーツ(杏仁) コンソメスープ	雑穀ごはん えびとチキンのカレー きゅうりの酢味噌和え フルーツ(みかん) オクラスープ	ごはん マーボー茄子 ポテタマサラダ フルーツ(キウイ・ゴールド) 中華スープ	ごはん 白身魚のムニエル(タルタル) 付け(ソテー)ヤングコーン 麩イリチー フルーツ(洋梨) コンソメスープ	ごはん 鮭の香り焼き 付け 里芋のそぼろ煮 りんごゼリー きのこのスープ	ごはん 味噌おでん オクラの和え物 洋梨ムース アーサ汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(白桃) すまし汁
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.9 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.5 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	もみじ饅頭(こしあん)	ハートのチョコプリン	エクレア	くわっちいデイ	カルシウムまんじゅう(こしあん)	ヨーグルト風クレープ
	エネルギー 55 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 73 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 149 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g
夕	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の塩昆布和え 洋梨ムース 味噌汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け きゃべつからし和え ストロベリーゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚の青シソピカタ 付け(ソテー) アスパラとベーコンの中華炒め デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 回鍋肉 サラダ デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん 豚肉と大根のkok旨煮 コールスローサラダ(千切り) フルーツ(びわ) 味噌汁	ごはん 柳川風 白菜お浸し フルーツ(りんご缶) みそ汁	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け 茶そば フルーツ(パイン・みかん) 味噌汁
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.2 g
	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 61.9 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 72.4 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 67.1 g

常食

週間献立表

	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)
朝	ごはん 炒り卵 のり佃煮 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 味噌汁	ごはん パパイヤ炒め デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 小松菜炒め 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 味噌汁	ごはん 豆腐イリチー フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.3 g
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) ピーナッツ和え りんごのコンポート(かん) コンソメスープ	ごはん 肉じゃが 三色生酢 合わせるゼリー(杏仁) きのこスープ	ごはん 魚の磯辺焼き (付け)中華炒め レタスサラダ デザートムース(メロン) 南瓜の白味噌汁	ごはん 牛肉ピーマン炒め はりはりサラダ フルーツ(パイ) ワンタンスープ	ごはん さわらの照り焼き(カレー風味) 付け ジャガイモの煮っころがし デザートムース(メロン) すまし汁	ごはん ミートローフ(デミ) 付け 野菜サラダ フルーツ(みかん) 卵スープ	ごはん ぶり大根の煮付け 菜の花ナムル オレンジゼリー もずく汁
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.7 g
おやつ	森永プリン	レアストロベリーケーキ(1/10)	ヒラヤーチ	さつまいもまんじゅう	レアチョコケーキ	きなまんじゅ	ごまプリン
	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 白身魚のグリル(オーロラス) 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 ブロッコリーサラダ フルーツ(白桃・キウイ) 味噌汁	ごはん チキングリル韓国風甘辛タレ 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 柳川風(魚の卵とじ) 三色天ぷら キウイムース みそ汁	ごはん 豚肉のすきやき風煮こみ ひじきサラダ フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん サバのごま焼き 付け 麩チャンプルー 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁	ごはん 中華風肉味噌炒め えびときゅうりのサラダ 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 24.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.9 g
	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 65.2 g

常食

週間献立表

	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4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	ごはん スクランブルエッグ デザートムース(ぶどう) きのこスープ				
	エネルギー 378 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.5 g				
昼	ごはん チキンのピザ風 付け 焼きビーフン フルーツ(ハイン) コンソメスープ	ごはん 魚のムニエル(チリソース) 付け(ソテー・菜の花) 和風サラダ 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁	麦ごはん 魚のごま西京焼き 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツ(白桃・黄桃) もずく汁				
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.6 g				
おやつ	野菜と果物ゼリー	ミニたい焼き	ドームケーキ				
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g				
夕	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) キウイムース 赤だし	ごはん 焼き豚ピーマン カリフラワーサラダ りんご缶 みそ汁	ごはん 鶏つくね 付け(カリフラワー) 明太ポテト フルーツ(キウイ) みそ汁				
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 31.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.6 g				
	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 65.6 g				