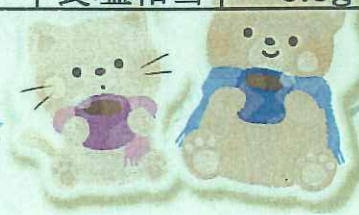
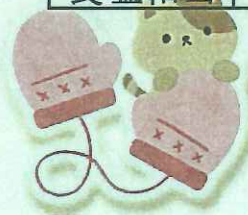


# 献立表

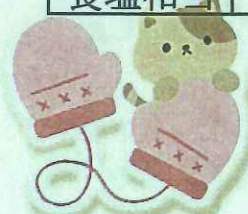
	02月02日(月)	02月03日(火)	02月04日(水)	02月05日(木)	02月06日(金)	02月07日(土)	02月08日(日)						
朝	カニカマ雑炊 ポテトそば炒め ゼリー 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 大根の和風和え のり佃煮 みそ汁 牛乳	味噌雑炊 ツナと卵スクランブル ゼリー 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ みそ汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草カニカマ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム オムレツ 付)ブロッコリー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のごま和え 金山寺みそ みそ汁 牛乳						
昼	御飯 あじの和風ムニエル 付)スナップエンドウ キャベツのサラダ フルーツ缶 みそ汁	ひじきちらし寿司 なすの肉味噌かけ 菜の花のお浸し きなマンジエ いわしのつみれ汁	御飯 マハルの煮付け 付)オクラ・花人参 ほうれん草ピーナツ和え フルーツ みそ汁	御飯 かつとじ ブロッコリーとほたて和え フルーツ缶 みそ汁	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶 みそ汁	御飯 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し 苺ゼリー みそ汁	御飯 黄金かれのいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ缶 みそ汁						
おやつ	酒まんじゅう	★ミルクケーキ	ドームケーキ	どら焼き	★ちとせ蒸しケーキ	クレープ	★ジュース						
夕	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ きゅうりの酢の物	御飯 白身魚の辛子マヨ焼 付)ブロッコリー チンゲン菜の炒め煮 フルーツ缶 きやらぶき	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ピーマン 白菜のミルク煮 フルーツ缶 人参サラダ	御飯 さわらの山椒焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ 香の物	御飯 ますバター醤油焼 付)小松菜 かぼちやの煮物 フルーツ きゅうり生姜醤油和え	御飯 豚肉とかぶのみそ鍋風 さつま揚げいんげん炒め フルーツ缶 香の物	御飯 ミートローフ デミソース) 付)人参グラッセ・ポテト 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ缶 ピクルス						
エネルギー	1415kcal	エネルギー	1685kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1617kcal
蛋白質	58.9g	蛋白質	59.9g	蛋白質	65g	蛋白質	63.5g	蛋白質	62.3g	蛋白質	62g	蛋白質	62.7g
脂質	28.2g	脂質	47.7g	脂質	30.6g	脂質	33.3g	脂質	34.5g	脂質	37.8g	脂質	33.7g
炭水化物	239.1g	炭水化物	261.4g	炭水化物	241g	炭水化物	270.7g	炭水化物	267.4g	炭水化物	240.3g	炭水化物	274.1g
食塩相当	5.7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	6.6g

3Fは2汁  
こまの縁日  
何れん  
あんま



# 献立表

	02月09日(月)	02月10日(火)	02月11日(水)	02月12日(木)	02月13日(金)	02月14日(土)	02月15日(日)						
朝	御飯 納豆 しろなとちくわ炒め煮 ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム ウインナーソーテ 白菜のゆず醤油和え コンソメスープ 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツの磯和え ふりかけ みそ汁 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮 ゼリー 牛乳	パン ジャム スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え コンソメスープ 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ほたて雑炊 チキンオムレツ ゼリー 牛乳						
昼	御飯 鶏肉のタルタルソース焼 付)ナポリタン ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ みそ汁	御飯 マトウダイの梅肉焼 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布煮 フルーツ 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナックエンドウ ポテトサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	御飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)ピーマン ほうれん草ごまよごし フルーツ みそ汁	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶 中華スープ	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ ソース) 付)スナックエンドウ カリフラワーのサラダ チョコババロア コンソメスープ	かき揚げそば 具) 和風ミートボール 付)アスパラ あさりとチンゲン菜お浸し フルーツ缶						
おやつ	ワッフル	★ 酒まんじゅう	今川焼	ココアの実	★ あんぱん	チョコレート饅頭	★ シューズ						
夕	御飯 ほっけの生姜醤油焼 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶 浅漬け	御飯 おでん 畑菜とツナの和え物 フルーツ缶 香の物	御飯 さばのねぎ醤油焼 付)大根おろし えびとチンゲン菜炒め フルーツ わかめ佃煮	御飯 豚肉と野菜塩麴炒め ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶 茶福豆	御飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麴 切干大根の炒め煮 キャベツときゅうり和え フルーツ缶	御飯 マハルの照り焼き 付)オクラ ごま豆乳煮 フルーツ 香の物	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 茄子の生姜あん フルーツ きゃらぶき						
エネルギー	1513kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1450kcal
蛋白質	64.2g	蛋白質	62.3g	蛋白質	62.8g	蛋白質	58.7g	蛋白質	60.9g	蛋白質	60g	蛋白質	61.8g
脂質	33.5g	脂質	35.7g	脂質	36.2g	脂質	34.6g	脂質	36.2g	脂質	39.4g	脂質	31.4g
炭水化物	246.3g	炭水化物	251.9g	炭水化物	248.3g	炭水化物	239.4g	炭水化物	250.3g	炭水化物	268.4g	炭水化物	233.4g
食塩相当	7g	食塩相当	8.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7g



# 献立表

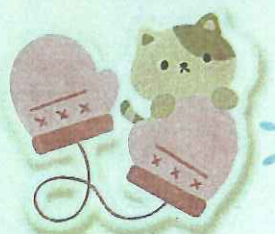
	02月16日(月)	02月17日(火)	02月18日(水)	02月19日(木)	02月20日(金)	02月21日(土)	02月22日(日)						
朝	御飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム スクランブル マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー 牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム 卵とじ 小松菜のお浸し コンソメスープ 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー 牛乳	御飯 だし巻卵 付)甘酢生姜 オクラのなめたけ和え のり佃 みそ汁 牛乳						
昼	赤飯 さわらの七味焼き 付)畑菜 里芋の含め煮 フルーツ缶 みそ汁	御飯 松風焼き 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し ビタミンゼリー お吸物	御飯 赤魚の煮付け 付)小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	御飯 あじの漬け焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ みそ汁	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 白身魚のマスタート焼 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ缶 みそ汁						
おやつ	いちごタルト	★わりきり	2月スイーツコレクション	プリン	★ コッペパン	黒糖まんじゅう	ジュース★						
夕	御飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ きゅうりの酢の物	御飯 銀だらゆず味噌焼 付)いんげん かぶのくず煮 フルーツ缶 昆布豆	御飯 豚肉と厚揚げオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ カリフラワーの和え物	御飯 かれの揚げ浸し 付)オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ 香の物	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶	御飯 さばの山椒煮 付)いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ	御飯 揚げ鶏甘酢あんかけ 甘酢あん) ビーフ炒め ほうれん草カニカマ和え フルーツ						
エネルギー	1630kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1650kcal
蛋白質	74.3g	蛋白質	64.6g	蛋白質	64g	蛋白質	63.1g	蛋白質	68.6g	蛋白質	60.6g	蛋白質	61.8g
脂質	33.7g	脂質	45.9g	脂質	33.2g	脂質	31.9g	脂質	40.8g	脂質	34.9g	脂質	37.3g
炭水化物	269.1g	炭水化物	253.3g	炭水化物	229.7g	炭水化物	255.1g	炭水化物	247.9g	炭水化物	232.3g	炭水化物	275.6g
食塩相当	8.3g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.4g

★おやつ  
いちごタルト

生クリーム  
どら焼き

3F  
バレンタイン  
レク

2F  
こまの縁日  
肉まん  
あんぱん



# 献立表

	02月23日(月)	02月24日(火)	02月25日(水)	02月26日(木)	02月27日(金)	02月28日(土)	03月01日(日)						
朝	パン ジャム オムレツ 付)ブロッコリー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	さつま雑炊 さば水煮缶 ゼリー 牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 ほうれん草おかか和え 金山寺みそ みそ汁 牛乳	パン ジャム ミートボール 付)小松菜 カリフラワーサラダ コンソメスープ 牛乳	卵雑炊 海老ツレと大根煮 ゼリー 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁 牛乳	御飯 ウイナーソーテー カリフラワーサラダ ふりかけ みそ汁 牛乳						
昼	御飯 豚肉と野菜甘辛炒め 二色和え フルーツ缶 みそ汁	御飯 たらこと里芋の卵焼 付)オクラ ひじきの煮物 フルーツ みそ汁	御飯 しいらのチーズソース 付)ブロッコリー バジルパスタ フルーツ缶 コンソメスープ	炒飯 えびと厚揚げオイスター炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)ピーマン れんこんの甘辛炒め フルーツ缶 みそ汁	御飯 あじの香味焼き 付)白菜ゆかり和え 卵の花 フルーツ缶 みそ汁	春のたまご丼 ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ お吸物						
おやつ	コーヒーゼリー	★ ミルクまじゅう	エクレア	上用まんじゅう	★ クリームパン	ミニパンケーキ	★ ジュース						
夕	御飯 ますのチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ缶 香の物	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶 きゅうり生姜醤油和え	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) さつま揚げいんげん炒め フルーツ 浅漬け	御飯 メハルの照り煮 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ	御飯 白身魚みそマヨ焼き 付)しろな かぼちゃの煮物 フルーツ 香の物	御飯 豚肉のゆず醤油炒め チャプチェ フルーツ缶 きゅうりの塩昆布和え	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶 香の物						
エネルギー	1609kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1466kcal
蛋白質	66.4g	蛋白質	66.9g	蛋白質	58.9g	蛋白質	71.8g	蛋白質	53.3g	蛋白質	62.1g	蛋白質	58.1g
脂質	41.8g	脂質	39.4g	脂質	35g	脂質	35.8g	脂質	27g	脂質	31.3g	脂質	36g
炭水化物	251.2g	炭水化物	224.6g	炭水化物	261.9g	炭水化物	249.5g	炭水化物	241g	炭水化物	267.8g	炭水化物	238g
食塩相当	7.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.1g	食塩相当	9.1g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g

