



今週の献立



| | 1月27日(日) | 1月28日(月) | 1月29日(火) | 1月30日(水) | 1月31日(木) | 2月1日(金) | 2月2日(土) |
|-------------|--|--|---|--|--|---|--|
| 朝食 | 鶏そぼろ雑炊 香の物 バナナ 249kcal 1.4g | ごはん 味噌汁 はんぺんのとふきの煮物 ヨーグルト 300kcal 1.6g | ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ヨーグルト 375kcal 2.2g | ごはん すまし汁 高野豆腐と鶏団子の煮物 ヨーグルト 225kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ヨーグルト 392kcal 1.8g | 食パン コーンスープ 大豆のミートソース煮込み ヨーグルト 463kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 ぜんまいの豚そぼろ煮 ヨーグルト 340kcal 1.9g |
| おやつ | キャラメルミルク 118kcal 0.2g | レモンティー 47kcal 0.0g | カルピス 39kcal 0.0g | りんごジュース 65kcal 0.0g | ぶどうジュース 83kcal 0.0g | イチゴオレ 60kcal 0.0g | コーヒー牛乳 65kcal 0.2g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 えびの卵とじ えんどう豆のソーセージ炒め 洋梨缶 512kcal 4.0g | チャーハン 中華スープ 焼きギョーザ たけのこのナムル みかん缶 640kcal 6.1g | ごはん 味噌汁 サバの照焼き 冬瓜と鶏肉の炒め煮 ぶどう缶 585kcal 2.9g | ごはん すまし汁 牛焼肉 青梗菜の塩昆布和え 黄桃缶 654kcal 2.3g | ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 そら豆とほうれん草の塩炒め 杏仁豆腐 573kcal 3.0g | カレーライス トマトスープ オクラのミモザサラダ 福神漬け 白桃缶 617kcal 3.4g | 節分ごはん つみれ汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ナス) 菜の花の辛子和え フルーツみつ豆 つぼ漬け 581kcal 4.7g |
| おやつ | レモンケーキ 139kcal 0.1g | りんごケーキ 115kcal 0.1g | バームクーヘン 105kcal 0.0g | セレクト | 抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g | 人形焼 107kcal 0.0g | エクレア 97kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうサラダ 桜漬け 671kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 サワラのゴマダレ カリフラワーのやわらか煮 しその実漬け 433kcal 1.7g | ごはん すまし汁 豚肉のみそ煮 蓮根のたらこマヨ和え 赤かつぱ漬け 581kcal 1.9g | ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き 青のりポテト 白菜漬け 450kcal 3.1g | ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ ブロッコリーのチーズサラダ しば漬け 431kcal 3.2g | ごはん すまし汁 タラのゴマダレ ズッキーニのコーンバター 桜漬け 415kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き えんどう豆のひじき和え 梅びしお 485kcal 2.6g |
| 1日栄養 価合計 | 1689kcal 8.9g | 1535kcal 9.5g | 1685kcal 7.0g | 1595kcal 7.9g | 1589kcal 8.0g | 1622kcal 9.1g | 1568kcal 9.5g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 2月3日(日) | 2月4日(月) | 2月5日(火) | 2月6日(水) | 2月7日(木) | 2月8日(金) | 2月9日(土) |
|-------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | 鶏そぼろ雑炊 厚揚げの煮物 ヨーグルト 344kcal 1.8g | ごはん 味噌汁 焼き豆腐とひじきの煮物 ヨーグルト 335kcal 2.3g | 食パン トマトスープ プレーンオムレツ ヨーグルト 307kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト 366kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の中華煮 ヨーグルト 329kcal 1.9g | ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー ヨーグルト 408kcal 1.7g | ごはん 味噌汁 さつま揚げとたけのこの煮物 ヨーグルト 347kcal 2.5g |
| おやつ | 抹茶オレ 94kcal 0.1g | マミー 74kcal 0.0g | 野菜ジュース 26kcal 0.3g | カルピス 39kcal 0.0g | ココア 126kcal 0.2g | ぶどうジュース 83kcal 0.0g | レモネード 30kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん わかめスープ 豚肉のプルコギ 大豆もやしのナムル ぶどう缶 521kcal 1.9g | ごはん すまし汁 白身魚の幽庵焼き きゅうりのわさびマヨ和え 白桃缶 575kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ ほうれん草の錦糸和え うぐいす豆 541kcal 2.7g | タンメン 海老シュウマイ セロリのザーサイ和え パイン缶 606kcal 3.9g | ごはん すまし汁 ●サバの煮食い鍋(島根県郷土料理) アスパラの酢みそ和え 洋梨缶 455kcal 2.9g | ごはん すまし汁 松風焼き ズッキーニのベーコンソテー りんご缶 564kcal 2.9g | ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨ焼き 人参のたらこ炒り煮 きゅうりの浅漬け 471kcal 3.9g |
| おやつ | かっぱえびせん 59kcal 0.3g | チーズケーキ 58kcal 0.1g | セレクト | 雪の宿 65kcal 0.2g | 黒糖ケーキ 70kcal 0.0g | プリン 73kcal 0.1g | 紅茶ケーキ 69kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き グリーンマッシュポテト たくあん 567kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え おかか昆布 473kcal 3.7g | ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうツナサラダ 漬物 628kcal 3.2g | ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ えんどう豆のオーロラソースかけ つぼ漬け 558kcal 3.0g | ごはん すまし汁 鶏肉のおろし煮 れんこんの桜えび炒め たくあん 527kcal 3.1g | ごはん たまごスープ アジの塩焼き 冬瓜のかにかまあんかけ しその実漬け 415kcal 3.8g | ごはん 味噌汁 豚肉の四川焼き ナスのオランダ煮 白花煮豆 642kcal 2.6g |
| 1日栄養 価合計 | 1585kcal 6.7g | 1515kcal 9.2g | 1579kcal 9.4g | 1634kcal 9.4g | 1507kcal 8.1g | 1543kcal 8.5g | 1559kcal 9.1g |

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 2月10日(日) | 2月11日(月) | 2月12日(火) | 2月13日(水) | 2月14日(木) | 2月15日(金) | 2月16日(土) |
|-------------|---|--|---|---|--|--|--|
| 朝食 | 鮭雑炊 筑前煮 バナナ 338kcal 3.4g | ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト 359kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 ニラの卵とじ ヨーグルト 411kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 ヨーグルト 406kcal 2.4g | 食パン ミルクスープ アスパラのウインナーソテー ヨーグルト 378kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 大根のツナあん ヨーグルト 323kcal 1.9g | ごはん 味噌汁 オムレツ ヨーグルト 296kcal 1.7g |
| おやつ | 牛乳 136kcal 0.2g | イチゴオレ 60kcal 0.0g | りんごジュース 65kcal 0.0g | レモンティー 47kcal 0.0g | マミー 74kcal 0.0g | オレンジジュース 65kcal 0.0g | ミルクティー 47kcal 0.2g |
| 昼食 | ごはん すまし汁 サワラのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 桜漬け 475kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ブロッコリーのなめ茸和え パイン缶 543kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き さつま芋の甘煮 白桃缶 481kcal 2.6g | ごはん 中華スープ キムチ鍋 オクラの枝豆サラダ フルーツカクテル 678kcal 3.9g | キーマカレー コンソメスープ レタスのコンビーフサラダ 福神漬け 黄桃缶 657kcal 3.7g | たけのこごはん すまし汁 鮭の南部焼き ひじきの煮物 うぐいす豆 572kcal 3.0g | ごはん すまし汁 豚カツ キャベツのコールスロー キウイフルーツ 614kcal 3.3g |
| おやつ | レモンケーキ 116kcal 0.1g | セレクト | かっぱえびせん 59kcal 0.3g | りんごカステラ 50kcal 0.0g | チョコ蒸しパン 162kcal 0.3g | スイスバウム 68kcal 0.9g | ミックスベリーフルーチェ 49kcal 0.2g |
| 夕食 | ごはん 中華スープ 五目うま煮 春雨サラダ 杏仁豆腐 604kcal 2.9g | ごはん わかめスープ 白身魚のねぎ塩蒸し ビーフソテー 青かっぱ漬け 522kcal 3.6g | ごはん コンソメスープ チキンボールのトマト煮 春菊のコーンサラダ おかか昆布 537kcal 4.0g | ごはん すまし汁 サバののつけ焼き ふきとさつま揚げの土佐煮 つぼ漬け 510kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 白身魚のバター焼き 空豆の甘辛煮 のり佃煮 476kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 菜の花のピーナツ和え しば漬け 511kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 さんまの香り焼き オクラのマヨサラダ 桜漬け 616kcal 3.6g |
| 1日栄養 価合計 | 1669kcal 9.7g | 1607kcal 9.6g | 1553kcal 9.2g | 1691kcal 9.3g | 1747kcal 9.5g | 1539kcal 8.2g | 1622kcal 9.0g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 2月17日(日) | 2月18日(月) | 2月19日(火) | 2月20日(水) | 2月21日(木) | 2月22日(金) | 2月23日(土) |
|-------------|---|---|--|--|---|---|--|
| 朝食 | 中華風雑炊 ツナじゃが ヨーグルト 357kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 ちくわの炒め煮 ヨーグルト 374kcal 1.7g | ごはん すまし汁 車麩と豚小間の炒り煮 ヨーグルト 383kcal 2.0g | 食パン コンソメスープ ウインナーポトフ ヨーグルト 244kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ヨーグルト 347kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 ふきのそぼろ炒め ヨーグルト 377kcal 1.8g | ごはん 味噌汁 冬瓜のツナあん ヨーグルト 334kcal 2.2g |
| おやつ | キャラメルミルク 109kcal 0.1g | カルピス 39kcal 0.0g | ぶどうジュース 83kcal 0.0g | コーヒー牛乳 65kcal 0.2g | オレンジジュース 65kcal 0.0g | マミー 74kcal 0.0g | イチゴオレ 60kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 中華スープ 鶏肉の塩炒め ブロッコリーのみそかけ 漬物 511kcal 2.8g | きつねうどん 千草焼き 白菜の甘酢ツナ和え フルーツカクテル 612kcal 2.9g | ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーのチーズサラダ バナナ 580kcal 3.3g | ごはん すまし汁 親子煮 ナスの揚げ浸し ぶどう缶 599kcal 3.0g | 香りごはん 味噌汁 アジの蒲焼き たらこパスタサラダ りんご缶 588kcal 4.4g | ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き ぜんまいの炒め煮 杏仁豆腐 479kcal 3.3g | ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 豚そぼろピリ辛炒め 漬物 583kcal 3.4g |
| おやつ | クリームブッセ 122kcal 0.0g | もみじまんじゅう 125kcal 0.1g | 水ようかん 97kcal 0.0g | あんドーナツ 91kcal 0.1g | サラダせんべい 68kcal 0.0g | セレクト | ココアワッフル 83kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース セロリのザーサイ和え ぶどう缶 558kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 五目煮 しば漬け 523kcal 3.0g | ごはん すまし汁 白身魚の山椒焼き じゃが芋のバター醤油煮 赤かっぱ漬け 448kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきのツナマヨサラダ たくあん 527kcal 2.2g | ごはん コンソメスープ チキンソテー レタスのシーザーサラダ しその実漬け 534kcal 2.9g | ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜のしらす和え つぼ漬け 462kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 牛焼肉 山クラゲの中華和え 金時煮豆 739kcal 4.2g |
| 1日栄養 価合計 | 1657kcal 8.9g | 1673kcal 7.7g | 1591kcal 7.8g | 1526kcal 8.0g | 1602kcal 9.3g | 1509kcal 8.4g | 1799kcal 9.9g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 2月24日(日) | 2月25日(月) | 2月26日(火) | 2月27日(水) | 2月28日(木) | | |
|-------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 朝食 | 鶏雑炊 さつま揚げと白菜の煮浸し バナナ 284kcal 1.8g | 食パン コーンスープ スクランブルベジタブル ヨーグルト 432kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 信田煮 ヨーグルト 344kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 ほうれん草のペーコンソテー ヨーグルト 325kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 山菜と鶏肉の煮物 ヨーグルト 344kcal 1.8g | | |
| おやつ | バナラミルク 88kcal 0.1g | ココア 126kcal 0.2g | レモネード 30kcal 0.0g | りんごジュース 65kcal 0.0g | カルピス 39kcal 0.0g | | |
| 昼食 | ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 切干大根の炒り煮 パイン缶 500kcal 3.2g | ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 ザーサイ 567kcal 3.0g | シーフードカレー コンソメスープ セロリのコーンサラダ 福神漬け みかん缶 556kcal 4.4g | ごはん 味噌汁 さんまのおろしのせ 絹さやの菜種和え 洋梨缶 544kcal 3.1g | ごはん 中華スープ 豚ニラ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル 595kcal 2.7g | | |
| おやつ | 抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g | チョコロール 70kcal 0.0g | シュークリーム 83kcal 0.2g | セレクト | 鈴カステラ 94kcal 0.1g | | |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 チキンピカタ 空豆のコンビーフソテー かぶの浅漬け 574kcal 3.2g | ごはん すまし汁 カレーの煮付け ふろふき大根の肉みそあん 黄桃缶 449kcal 2.5g | ごはん すまし汁 肉団子の酢豚風 キャベツのちくわ和え あみの佃煮 600kcal 2.9g | ごはん すまし汁 生揚げのごま味噌炒め ひじきの豚そぼろ煮 ナスの浅漬け 594kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 菜の花のわさび和え しば漬け 454kcal 2.2g | | |
| 1日栄養 価合計 | 1556kcal 8.3g | 1644kcal 8.7g | 1613kcal 9.9g | 1637kcal 8.4g | 1526kcal 6.8g | | |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。