

予定献立表

常食1600

	2月1日 (日)	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 白菜炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)	御飯150g キャベツ炒め のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g ポークビーンズ たいみそ 味噌汁	御飯150g コンビーフ炒め 梅びしお 味噌汁(ハク・アブラ)	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 筑前煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(みかん缶) すまし汁	御飯150g 揚げ魚のフリッスかけ 付け(ソテー) ほうれん草の白和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	太巻き寿司 白身魚の香草焼き 付け(ニンジン・カリタリ) 里芋の煮っころがし キウィムース 沖縄そば	御飯150g 酢豚 大根サラダ 洋梨ムース ワンタンスープ	御飯150g チキンのピザ風焼き 付け(グラッセ) コールスローサラダ りんごとさつま芋のレモン煮 中華スープ	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー・杓) はるさめサラダ 赤メロンムース すまし汁(花麴)	御飯150g 鮭のちゃんちゃん焼き 麴チャンプルー フルーツ(パイン) かき玉味噌汁
おやつ	アイス風デザート(バナナ)	やわらかサブレ(チョコ)	乳菓饅頭	シフォンケーキ(バナナ)	フルーツ・ケーキ(いちご)2個付	やわらかおかき(きなこ)	ごまプリン
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 三色生酢 フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブオイル) 付け(マカロニ) ほうれん草のごま和え りんごゼリー 味噌汁	御飯150g 豚肉のすきやき風炒め 里芋のそぼろ煮(ク) デザートムース(ぶどう) 白味噌汁	御飯150g ホイコーロー 大根なます フルーツ(みかん缶) 中華スープ	御飯150g 豚肉のくわ焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え 洋梨ムース すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1595 たんぱく質 65.9 脂質 37.4 炭水化物 258.2 食塩相当量 6.7	1682 61.5 43.1 272.0 6.3	1492 67.7 28.3 247.0 8.9	1622 63.1 39.7 263.2 6.9	1833 64.5 48.5 294.6 7.0	1607 59.3 46.8 244.6 7.2	1649 70.8 46.2 249.8 5.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	2月8日 (日)	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)
朝食	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 デザートムース（ピーチ） 味噌汁	御飯150g ポークビーンズ 梅びしお みそ汁	御飯150g キャベツとハムの煮浸し ヨーグルト 味噌汁	御飯150g 人参の卵とじ デザートムース（メロン） みそ汁（じゃがいも）	御飯150g いんげん炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g オムレツとソテー ヨーグルト さつまいもの味噌汁	御飯150g チーズスクランブルエッグ 鮭ふりかけ みそ汁
昼食	御飯150g 親子煮 アスパラのごま和え フルーツ（黄桃） 味噌汁	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ ブロッコリーの和え物 キウィムース 赤だし（I・P）	御飯150g 麻婆ナス ごぼうとササミのごまサラダ フルーツ（パイナップル） ワカたま中華スープ	御飯150g 鯖のねぎ味噌焼き 付け（ソテー） 冷やし茶そば オレンジゼリー すまし汁	御飯150g チキンのごま風味照り焼き 付け（ソテー） ラタトゥイユ フルーツ（みかん缶） 南瓜の白味噌汁	御飯150g ポークデミシチュー キャベツのサラダ 合わせるゼリー（杏仁） クリームスープ	御飯150g 白身魚のムニエル（オリーブオイル） 付け（ソテー） 冬瓜そぼろ煮 洋梨ムース パンプキンスープ
おやつ	青りんごゼリー（森永）	ココアワッフル（冷）	抹茶ケーキ	くず餅風デザート	ヨーグルト風クレープ	やわらかサブレ（バニラ）	ハートのチョコプリン
夕食	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め ストロベリーゼリー コンソメスープ	御飯150g チンジャオロース ほうれん草の白和え フルーツ（キウイ・白桃） すまし汁	御飯150g 白身魚のムニエル（オリーブオイル） 付け（ソテー） 炒り豆腐 フルーツ（白桃缶） コンソメスープ（パセリ）	御飯150g 鶏肉の塩レモンソテー ソテー（チキンソテー） サラダ フルーツ（白桃缶） もずく中華スープ	御飯150g 豆腐チャンプルー マカロニたまごサラダ フルーツカクテル きのこ汁	御飯150g 魚の梅しそ焼き 付け（ソテー） 麩イリチー フルーツ（りんご缶） みそ汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け（ソテー・キャベツ） オクラのもずく和え メロンゼリー みそ汁（じゃがいも）
成分	エネルギー(kcal) 1656 たんぱく質 76.0 脂質 36.6 炭水化物 267.7 食塩相当量 6.7	1576 65.8 36.7 261.0 6.5	1637 61.9 45.4 257.8 6.7	1729 59.6 47.0 275.4 7.4	1697 61.7 49.5 262.4 6.6	1792 69.6 46.2 288.6 7.4	1644 66.4 46.7 251.8 6.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	2月15日 (日)	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)
朝食	御飯150g コンビーフ炒め たいみそ 味噌汁 (わか・アブラ)	たまご雑炊 さつま揚げの炒めもの カップヨーグルト みそ汁	御飯150g ジャーマンポテト のり佃煮 みそ汁 (だし)	御飯150g ポークビーンズ ふりかけ ABCスープ	御飯150g スクランブルエッグ 梅びしお みそ汁 (だし)	御飯150g 炒り豆腐 デザートムース (パイン) みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ コンソメスープ
昼食	御飯150g 豚大根 ブロッコリーのサラダ フルーツ (黄桃缶) みそ汁	御飯150g 豆腐入りミートローフ 付け (ソース・ブロッコリー) ほうれん草のごま和え 合わせるゼリー (マスカット) すまし汁	御飯150g 鯖の西京焼き 付け (煮物) ツナサラダ フルーツ (キウイ・黄桃) とろろ昆布のすまし汁	御飯150g チキン南蛮 付け (ソテー) きゅうりのサラダ 洋梨ムース 赤だし (わか・ナメ)	御飯150g 魚のらっきょマヨ焼き 付け (マカロニ) もずく酢 赤メロンムース コンソメスープ	御飯150g 焼き鶏のネギソースかけ 付け (ソテー) カリフラワーサラダ フルーツ (黄桃缶) かきたまスープ	御飯150g 魚のねぎ味噌焼き 付け (ソテー) はりはりサラダ 赤メロンムース アーサ汁
おやつ	きなマンジェ	りんごゼリー	シュークリーム	レアストロベリーケーキ	くわっちイーディ 2色ようかん	カルシウムまんじゅう	アイス風デザート (チョコ)
夕食	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け (ソテー) きんぴらごぼう 赤メロンムース コンソメスープ (わか・ツナ)	御飯150g 魚のグリルかき油あんかけ いとこ煮 デザートムース (ピーチ) 味噌汁	御飯150g 焼き豚のねぎソースがけ 付け (ソテー) 長芋とオクラの和え物 黒糖ゼリー 卵スープ (コンソメ)	御飯150g 柳川風 冬瓜の味噌煮 フルーツ (白桃缶) すまし汁	御飯150g 豚肉とピーマンソテー 三色生酢 合わせるゼリー (杏仁) アーサ汁	御飯150g 肉じゃが もずく酢 フルーツ (カラフル寒天) みそ汁 (わか・ね)	御飯150g ポークチャップ ほうれん草の白和え フルーツ (りんご缶) みそ汁 (だし)
成分	エネルギー(kcal) 1600 たんぱく質 64.2 脂質 42.6 炭水化物 253.3 食塩相当量 6.4	1537 68.5 31.8 257.4 6.7	1699 60.1 52.2 258.3 7.0	1671 67.4 43.6 264.3 6.8	1729 63.2 48.2 272.3 6.4	1714 63.8 46.8 269.0 5.8	1653 64.8 47.2 254.5 6.7

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー のり佃煮 さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ 鮭ふりかけ アスパラのスープ	御飯150g 人参の卵とじ ヨーグルト みそ汁（じゃがいも）	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ みそ汁	御飯150g 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ
昼食	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け（ソテー） ブロッコリーの洋風炒め デザートムース（ぶどう） コンソメスープ（白菜）	御飯150g クリームシチュー ミックスサラダ 合わせるゼリー（ピーチ） 卵スープ（コンソメ）	御飯150g 魚の蒲焼風 付け（ニジマス・サケ） マカロニたまごサラダ デザートムース（パイナップル） 赤だし（ワケガサ）	御飯150g 豚肉と厚揚げの中華風味噌炒め もずく酢 メロンゼリー 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け（ソテー） ブロッコリーの明太マヨ和え キウイムース ワナンスープ	御飯150g 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え フルーツ（白桃缶） きのこ汁	御飯150g 豚肉の薬味醤油がけ 付け（ソテー） ひじき炒め フルーツ（カラフル寒天） 赤だし（エノキ）
おやつ	バナナムース（冷）	グレープゼリー（森永）	エクレア	やわらかおかき（りんご）	レアチョコケーキ	シフォンケーキ（フルーツ）	水ようかん
夕食	御飯150g 白身魚のピカタ（オリーブオイル） 付け（ソテー） 野菜サラダ フルーツ（オレンジ） パンプキンスープ	御飯150g 鯖の味噌煮 付け（煮物・里） オクラのボン酢和え フルーツ（パイナップル缶） みそ汁（ワケガサ）	御飯150g 和風ハンバーグ 付け（ソテー） シーザーサラダ フルーツ（カラフル寒天） すまし汁（花麩）	御飯150g 焼き魚のねぎソースがけ 付け（ソテー・キャベツ） ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ（白桃缶） すまし汁	御飯150g 鶏のグリル（ガーリックマヨネーズ） 付け（ソテー・キャベツ） 菜の花のナムル りんごゼリー みそ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 コールスローサラダ 洋梨ムース 南瓜の白味噌汁	御飯150g 魚のみりん焼き 付け（ソテー） きゅうりとささみの酢味噌和え アセロラゼリー アーサ汁
成分	エネルギー(kcal) 1649 たんぱく質 63.6 脂質 47.5 炭水化物 252.5 食塩相当量 6.9	1675 64.5 43.0 271.7 6.9	1725 70.5 47.5 267.9 6.9	1586 57.9 49.4 234.3 7.1	1666 68.3 46.3 255.3 6.4	1596 61.8 37.9 265.2 6.5	1625 64.8 35.9 270.4 6.5

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。