

献立表

	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	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 里芋と厚揚げの煮物 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) 大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 小松菜のコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	チョコパン ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 茄子の煮物 なめたけおろし 牛乳
昼	御飯 すまし汁(手毬麩) タラの野菜あんかけ 切り昆布の煮物 大根サラダ	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 ミックスフルーツ	恵方巻 イワシのつみれ汁 大豆と鶏肉の煮物 杏仁ムース	御飯 すまし汁(豆腐) 鱈の幽庵焼き きんぴら大根 春菊とえのきのおひた	御飯 味噌汁(大根) チーズ入りチキンカツ じゃが芋とベーコン炒め ビーフンサラダ	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ	御飯 八日汁 チキンの青じそソース 冬瓜の煮物 玉ねぎの和風サラダ
食	御飯 コンソメスープ(コーン) つくねの煮物 きゅうりの梅和え 果物	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮浸 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁 ぶりの甘酢あんかけ 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) 海老の中華煮 ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 ピーマンのおかか和え	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ
おやつ	ピーチゼリー	ヨーグルトの黒蜜かけ	卵ボーロ	せんべい	ドーナツ	おしるこ	ヨーグルトババロア
	エネルギー 1434kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 50.6g 脂質 23.0g 塩分 7.9g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 48.6g 脂質 35.6g 塩分 7.3g	エネルギー 1234kcal 蛋白質 55.3g 脂質 23.9g 塩分 7.7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.0g 塩分 7.9g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 60.3g 脂質 47.4g 塩分 9.4g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 52.3g 脂質 33.3g 塩分 8.3g



献立表



	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	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 厚焼き玉子 キャベツのおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも) マカロニソテー パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ スクランブルエッグ 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 大根の煮物 白菜のシラス和え 牛乳	黒糖パン スナップエンドウのコンソメスープ 卵サラダ 牛乳
昼	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが	御飯 味噌汁(エリンギ) 赤魚の西京漬け	御飯 根菜汁 ポテトコロッケ	チャーハン 卵スープ 海老団子の煮物	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース	御飯 野菜汁 とんかつ	エビピラフ 野菜スープ 和風ハンバーグおろしあん
食	青梗菜と油揚げの煮物 果物	たらこ和え 果物	茄子とシーチキンの煮物 果物	杏仁ムース	ほうれん草ソテー ミックスフルーツ	冬瓜の煮物 錦糸和え	果物
タ	御飯 味噌汁(しいたけ) タラの竜田揚げ	御飯 ポテトスープ 鶏肉の照り焼き	御飯 すまし汁(かにかま) サバの味噌煮	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風	御飯 味噌汁(大根) ほきの塩焼き	御飯 すまし汁(小松菜) 鮭の和風あんかけ	御飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のくわ焼き
食	茄子のそぼろ炒め オクラとモズクの和え物	海老と小松菜のソテー 白菜の味噌和え	カリフラワーのベーコン炒 オクラとしめじの和えもの	小松菜のソテー キャベツのポン酢和え	白菜の煮物 大根サラダ	焼売 卵豆腐	ブロッコリーとハムの炒め物 キャベツナムル
おやつ	レモンティーゼリー	甘酒	キャロットゼリー	抹茶饅頭	ブドウゼリー	クリームコンフェ	チョコレートムース
	エネルギー 1402kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.5g 塩分 7.2g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 60.4g 脂質 30.3g 塩分 8.6g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 45.0g 脂質 36.6g 塩分 7.1g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 47.0g 脂質 36.8g 塩分 9.7g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 50.6g 脂質 51.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 53.2g 脂質 23.7g 塩分 7.5g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 54.0g 脂質 40.1g 塩分 9.4g



献立表



	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	御飯 味噌汁(玉ねぎ) ちくわとじゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(葉大根) 里芋と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 大豆煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 高野豆腐の煮物 白花豆煮 牛乳	あんぱん ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 大根の煮物 ほうれん草の白和え 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 オクラとひじきの和え物 牛乳
昼 食	御飯 すまし汁(かまぼこ) 牛肉の甘辛炒め キノコソテー 果物	御飯 味噌汁(えのき) 赤魚の粕漬焼き 茄子のそぼろ炒め 果物	御飯 すまし汁(えのき) ニシンのスタチおろし煮 かぼちゃの煮物 ごぼうの胡麻味噌和え	御飯 そうめん汁 肉じゃが ほうれん草のピーナツバター和え 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) 豚肉の香味だれかけ 茄子の吉野煮 果物	御飯 味噌スープ 鮭のタルタル焼き 白菜の旨煮 ミックスフルーツ	御飯 もやしスープ 卵のキノコあんかけ 青梗菜のツナ炒め 果物
夕 食	御飯 うどん汁 ぶりの照り焼き ほうれん草の卵炒め インゲンのささみ和え	御飯 すまし汁(しいたけ) 鶏肉と野菜の塩炒め 白菜の旨煮 カリフラワーサラダ	御飯 コンソメスープ(枝豆) 焼肉風 マカロニサラダ 果物	御飯 赤だし タラの和風あんかけ インゲンソテー きゅうりとカニの酢の物	御飯 味噌汁(厚揚げ) イワシの煮つけ 人参とわかめの煮物 オクラの和え物	御飯 すまし汁(花麴) チキンステーキ(チーズソース) はんぺんの含め煮 もやしの和え物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 白身魚の揚げ煮 じゃが芋のそぼろあん みぞれ和え
おやつ	寒天ミルクプリン	コーヒーゼリー	プチクレープ	黒糖まんじゅう	アセロラゼリー	パンケーキ	青リンゴゼリー
	エネルギー 1489kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.6g 塩分 8.2g	エネルギー 1334kcal 蛋白質 54.1g 脂質 31.1g 塩分 6.4g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 60.0g 脂質 50.2g 塩分 7.6g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 49.9g 脂質 27.3g 塩分 7.9g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 60.3g 脂質 41.1g 塩分 7.0g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 67.5g 脂質 38.1g 塩分 7.6g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 52.8g 脂質 27.9g 塩分 9.0g



献立表



	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	御飯 味噌汁(里芋) 白菜の旨煮 もやしの酢の物 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(春菊) キャベツの煮物 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	ジャムパン 卵スープ ウインナーとじゃがいものコンソメ 牛乳	チョコレートパン アスパラコンソメスープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) トマトチキンビーンズ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) ジャーマンポテト コールスローサラダ 牛乳
昼	御飯 根菜汁 照りマヨチキン 塩昆布和え 果物	御飯 すまし汁(手毬麴) 鮭のねぎだれかけ 春雨和え 果物	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの葛煮 果物	御飯 ベーコンスープ 鶏肉のクリームソース キャベツのおかか和え 果物	御飯 味噌汁(もやし) ニシンの生姜煮 高野豆腐と野菜の含め煮 果物	御飯 味噌汁(キャベツ) 魚のレモン醤油蒸し ブロッコリーサラダ ヨーグルトムース	かき揚げそば 鶏のささみしそ巻きフライ 果物
夕	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のコンソメあんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンサラダ	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 豆サラダ	御飯 赤だし タラの野菜あんかけ 大根のそぼろあん インゲンのツナサラダ	御飯 すまし汁(えのき) 鰯のみそ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	御飯 中華スープ(にら) 回鍋肉 焼売 春雨の酢の物	御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ 冬瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え	御飯 すまし汁(はんぺん) 牛肉のオイスターソース炒め もやしのソテー なます
おやつ	しっとりまんじゅう	はちみつレモンゼリー	抹茶ようかん	レモンムース	ふかし芋	栗まんじゅう	カステラ
	エネルギー 1262kcal 蛋白質 49.6g 脂質 21.0g 塩分 9.3g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 54.8g 脂質 21.4g 塩分 9.4g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 53.3g 脂質 32.5g 塩分 7.3g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 58.2g 脂質 33.3g 塩分 7.4g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 58.1g 脂質 42.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1244kcal 蛋白質 56.2g 脂質 23.9g 塩分 7.1g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 52.7g 脂質 47.8g 塩分 8.2g