



\* 献立表 \*

常食(A)

	令和05年01月29日(日)	令和05年01月30日(月)	令和05年01月31日(火)	令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき) 卵とじ いんげんの炒め煮 とろろ芋 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(麩・椎茸) 納豆 ツナキャベツのソテー ほうれん草の白和え 白桃缶 野菜ジュース	パン パンプキンスープ(豆乳) トマトオムレツ アスパラサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草ベーコンソテー かぼちゃサラダ ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) かに風味卵焼き カリフラワーソテー オクラのおかか和え あみえび佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜・人参) めかぶ納豆 もやし炒め ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) チキンパン粉焼き キャベツの炒め煮 ごまドレ和え ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁 ほっけのムニエル 野菜炒め 胡瓜の和え物 りんご	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(玉葱・麩) 白身魚の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 春菊の和え物 マンゴー	とんこつラーメン ミニおにぎり 焼きぎょうざ 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) ぶり照り焼き きのこのバター醤油 かぶのゆず和え キウイ	★節分★ のり巻き すまし汁(花麩・ねぎ) 子和え 菜の花の和え物 みかん	米飯 味噌汁(もやし・ねぎ) ほっけの塩焼き さつまいもの煮物 わさびマヨ和え バナナ
15時	マドレーヌ	カステラ饅頭	いちごゼリー	ソフトクレープ(バニラ)	吹雪饅頭	たまごボーロ	フルーチェ(ぶどう)
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 モロヘイヤの和え物 青しその実	米飯 味噌汁 白身魚の香味焼き 麻婆なす カリフラワー甘酢漬け 金時豆	米飯 味噌汁(わかめ・葱) 鶏の竜田揚げ ジャーマンポテト 浅漬け しば漬け	米飯 味噌汁(卵・葱) 白身魚の漬け焼き ふきの炒め煮 からし和え 白花豆	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) 肉団子の甘酢 冬瓜のかにかまあん ビーフンサラダ 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・わかめ) さばのおろし煮 にらの卵とじ 焼きなす 青しその実	たぬきそば ミニおにぎり 厚揚げみそ炒め ブロッコリーの和え物
エネルギー	1616kcal	1697kcal	1602kcal	1671kcal	1712kcal	1685kcal	1637kcal
蛋白質	63.1g	68.5g	55.9g	61.4g	60.4g	65.8g	64.1g
食塩	8.9g	8.1g	9.8g	9.4g	9.3g	9.6g	8.8g

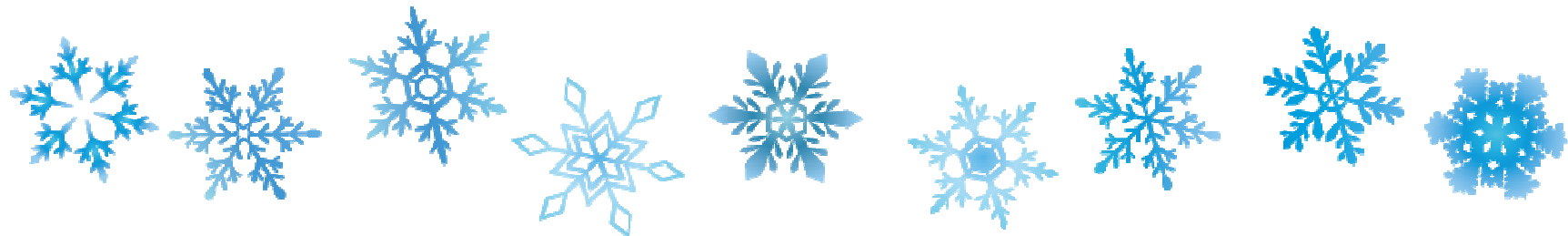


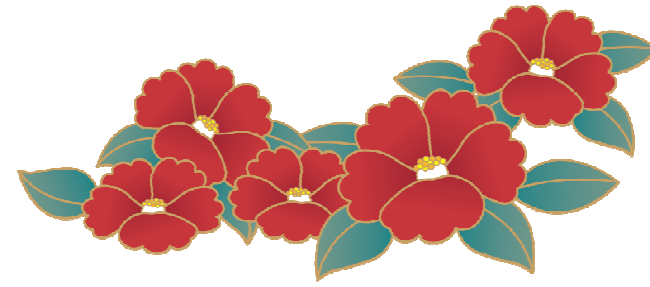


\* 献立表 \*

常食(A)

令和05年02月05日(日)		令和05年02月06日(月)		令和05年02月07日(火)		令和05年02月08日(水)		令和05年02月09日(木)		令和05年02月10日(金)		令和05年02月11日(土)	
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 卵とじ ほうれん草のポン酢和え 豆のヘルシーサラダ つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・あげ) 納豆 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	パン コンソメスープ(玉葱・人参) はんぺんチーズ焼き パンプキンサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) いわし蒲焼き たけのこ高菜炒め 小松菜マヨ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・麩) 肉詰めいなりの煮物 焼きなす カリフラワーサラダ 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・えのき) しらす納豆 ひじきの煮物 もやしの和え物 桜だいこん 野菜ジュース	米飯 味噌汁(大根・大根葉) がんもの煮物 いんげんの炒め煮 さつまいも甘煮 胡瓜漬け 牛乳						
昼	米飯 味噌汁(大根・きぬさや) あじの南蛮漬け風 糸こんにゃくの炒り煮 菜の花のごまみそ和え りんご	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 豚のねぎ塩炒め ツナ炒め 白菜の梅和え マンゴー	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) さばの漬け焼き 大豆の煮物 きゅうりとワカメの和え物 パイ	五目そうめん ミニおにぎり かに風味和え オレンジ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) 白身魚のムニエル ほうれん草バターソテー ポテトサラダ キウイ	えびチャーハン 中華スープ(わかめ・ネギ) 肉シューマイ ザーサイ 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) たらフライ レバー炒め 胡瓜の和え物 バナナ						
15時	焼きドーナツ	レモンケーキ	どら焼き(ずんだ)	ドームケーキ	パインゼリー	きみしぐれ	ワッフル						
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) 松風焼 かぼちゃの含め煮 春雨サラダ 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(麩・葱) メバルの煮付け れんこん味噌炒め モロヘイヤの和え物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(ふき・人参) チキンピカタ なすの薬味さっぱりソース 青菜の和え物 千切りたくあん	米飯 味噌汁(豆腐・大根葉) ハンバーグ さつまいもと昆布の煮物 オクラのわさび和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) 鶏肉の照り焼き コンソメ煮 くるみ和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) 白身魚のみそチーズ焼き 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ 茶福豆	肉うどん ミニおにぎり かぶの中華あんかけ 菜の花の柚子和え						
エネルギー	1655kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1672kcal
蛋白質	68.5g	蛋白質	66.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	58.9g	蛋白質	62.4g	蛋白質	56.9g	蛋白質	68.6g
食塩	10.2g	食塩	9.2g	食塩	8.2g	食塩	9.1g	食塩	9.3g	食塩	9.3g	食塩	9.7g





\* 献立表 \*

常食(A)

令和05年02月12日(日)		令和05年02月13日(月)		令和05年02月14日(火)		令和05年02月15日(水)		令和05年02月16日(木)		令和05年02月17日(金)		令和05年02月18日(土)	
朝	米飯 味噌汁(豆腐・葱) さわら塩焼き じゃが芋千切り炒め 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 納豆 卵とじ ほうれん草のおかか和え パイ缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・麩) ぶり照り焼き もやしのそぼろ炒め 人参サラダ のり佃煮 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) だし巻たまご れんこんの炒め煮 白和え 梅ザーサイ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) ひじき納豆 切干大根の炒め煮 ピーナッツ和え みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・あさり) 五目豆腐の煮物 たけのこの金平風 磯わかめ ふりかけ 牛乳						
昼	米飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ほっけの山椒焼き 野菜炒め もやしのポン酢和え キウイ	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー おろし和え オレンジ	米飯 味噌汁(かぶ・ねぎ) 白身魚のマスタード焼き 根菜の煮物 白菜のゆかり和え 黄桃缶	きつねそば ミニおにぎり キャベツのドレッシング和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 魚のピザ風味焼き 大根の肉みそかけ 春菊わさび醤油和え マンゴー	三色丼 味噌汁(麩・ねぎ) 白菜の梅和え 金時豆 りんご	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) さばのみそ煮 こんにゃく炒め 胡瓜の塩昆布和え パイ						
15時	和のパンケーキ(きなこ)	ピーチゼリー	チョコプリン	シュークリーム	抹茶ムース	カステラまんじゅう	蒸しパン						
夕	米飯 味噌汁(じゃがいも・絹さや) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 卵とうふ あみえび佃煮	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 白身魚の香味焼き なすのケチャップ炒め スパゲティサラダ しば漬け	米飯 味噌汁(高野豆腐・椎茸) 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のソテー 春雨サラダ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) プルコギ風 南瓜の煮物 かぶのゆず和え 梅干し	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) 鶏肉のカレー風味焼き さつまいもの煮物 もやしの和え物 千切り沢庵	米飯 味噌汁(大根・人参) 青椒肉絲 豆腐シュウマイ チンゲン菜の中華和え 胡瓜漬	長崎ちゃんぽん ミニおにぎり コロッケ なすの生姜和え						
エネルギー	1578kcal	エネルギー	1702kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1662kcal
蛋白質	62.1g	蛋白質	67.7g	蛋白質	62g	蛋白質	65.8g	蛋白質	69.3g	蛋白質	67.1g	蛋白質	56.9g
食塩	8.6g	食塩	8.9g	食塩	9.1g	食塩	9g	食塩	10.1g	食塩	9.4g	食塩	11.1g

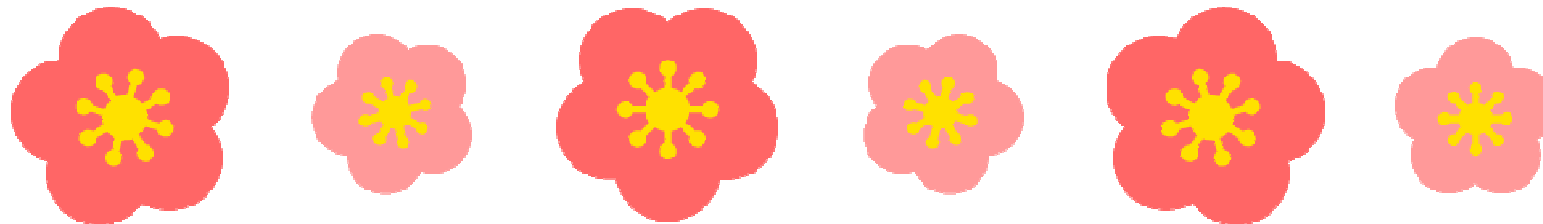


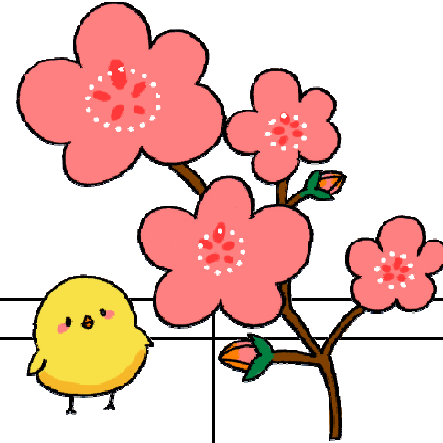


\* 献立表 \*

常食(A)

令和05年02月19日(日)		令和05年02月20日(月)		令和05年02月21日(火)		令和05年02月22日(水)		令和05年02月23日(木)		令和05年02月24日(金)		令和05年02月25日(土)	
朝	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) いわし蒲焼き 大根とあさり煮物 もやしの和え物 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 納豆 里芋の煮物 ブロッコリーごま和え マンゴー缶 野菜ジュース	パン 青菜のスープ チキンピカタ マヨ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・葱) とりつくね いんげんのソテー ドレッシング和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・揚げ) さわら塩焼き 白菜の炒め煮 春菊の和え物 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) オクラ納豆 野菜ソテー ほうれん草のしらす和え 千切り沢庵 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・麩) はんぺんチーズのせ焼 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳						
昼	米飯 味噌汁(ほうれん草・卵) あじフライ 煮奴 オクラのなめ茸和え 白桃缶	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうの炒め煮 白花豆 キウイ	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 金目鯛の中華煮 じゃがいも炒め 胡瓜の和え物 バナナ	グルメの旅 愛知県 みそ煮込みうどん 鬼まんじゅう風 なすのおろしぽん酢 オレンジ	サンドイッチ クラムチャウダー 野菜サラダ いちご	ビーフカレー コンソメスープ 南瓜ガーリックソテー チーズサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 豚肉のハニーマスタード焼き さつまいもの煮物 菜の花のポン酢和え りんご						
15時	エクレア	梅ようかん	ロールケーキ	コーヒーゼリー	カステラ	プチケーキ(キャラメル)	マドレーヌ						
夕	米飯 味噌汁(じゃがいも・絹さや) ホイコウロウ えびシュウマイ カリフラワー甘酢漬け 高菜漬	米飯 味噌汁(白菜・人参) たらの甘酢あん なすのみそ炒め ほうれん草のおかか和え しそ昆布	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) トンテキ風 大豆とひじきの煮物 菜種和え つぼ漬け	米飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) ほっけの煮付け 麻婆春雨 ピーマンおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁(麩・えのき) 鶏肉の治部煮 もやしとにらの中華炒め のり和え うぐいす豆	米飯 味噌汁(白菜・人参) さばの漬け焼き 冬瓜の煮物 からし和え たいみそ	あんかけ焼きそば わかめスープ 卵豆腐 キャベツサラダ						
エネルギー	1669kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1663kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1699kcal	エネルギー	1582kcal
蛋白質	65.9g	蛋白質	60.9g	蛋白質	64.9g	蛋白質	70.7g	蛋白質	67.9g	蛋白質	65.6g	蛋白質	57.3g
食塩	9g	食塩	9.2g	食塩	8.9g	食塩	8.8g	食塩	9.6g	食塩	10.2g	食塩	8.5g





\* 献立表 \*

常食(A)

令和05年02月26日(日)		令和05年02月27日(月)		令和05年02月28日(火)									
朝	米飯 味噌汁(大根・人参) お魚豆腐揚げの煮物 菜の花錦糸和え とろろ芋 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 レンコン炒め もやしのポン酢和え しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) ミートボール 二色サラダ ジャム 牛乳										
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 かにシューマイ 春雨サラダ オレンジ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 切干し大根甘酢和え パン缶	米飯 味噌汁(白菜・えのき) 鶏肉のホワイトソースかけ ガーリックソテー 菜の花のり和え バナナ										
15時	いちごゼリー	ワッフル	フルーチェ(りんご)										
夕	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) 白身魚の味噌漬け焼き かぶのコンソメ煮 おかか和え 梅干し	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え ふりかけ	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ぶり大根 チンゲン菜のソテー ドレッシング和え 昆布豆										
エネルギー	1590kcal	エネルギー	1715kcal	エネルギー	1666kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	58.7g	蛋白質	65.1g	蛋白質	69.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩	9.8g	食塩	8.8g	食塩	9.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

