

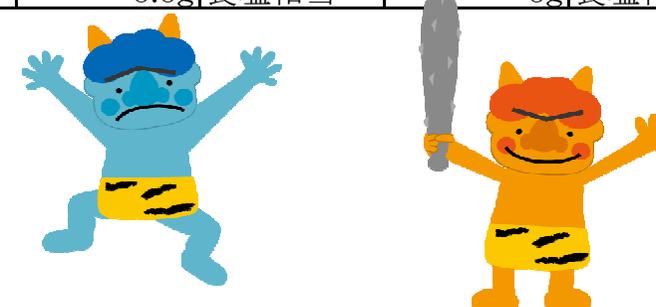
# 節分



## \* 献立表 \*

常食(A)

|       | 令和06年01月28日(日)  | 令和06年01月29日(月)   | 令和06年01月30日(火)  | 令和06年01月31日(水)   | 令和06年02月01日(木)  | 令和06年02月02日(金)  | 令和06年02月03日(土)  |
|-------|---|--|---|--|---|---|---|
| 朝     | 米飯<br>味噌汁(大根・えのき)<br>卵とじ<br>いんげんの炒め煮<br>豆のヘルシーサラダ<br>胡瓜漬(赤)<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(かぶ・わかめ)<br>納豆<br>そばろ煮<br>もやしの青じそ和え<br>黄桃缶<br>牛乳    | パン<br>パンプキンスープ(豆乳)<br>スクランブルエッグ<br>枝豆コーン<br>ジャム<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根・大根葉)<br>豆腐の煮物<br>じゃがいものバター醤油<br>白菜の梅和え<br>ふりかけ<br>豆乳(バナナ) | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・きぬさや)<br>だし巻き卵<br>カリフラワーソテー<br>オクラのおかか和え<br>佃煮<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(青梗菜・人参)<br>めかぶ納豆<br>もやし炒め<br>ポテトサラダ<br>洋梨缶<br>牛乳    | 米飯<br>味噌汁(小松菜・しめじ)<br>とりつくね<br>ツナ炒め<br>ドレッシング和え<br>しば漬け<br>牛乳 |
| 昼     | 米飯<br>味噌汁<br>魚のピザ風味焼き<br>野菜炒め<br>お浸し<br>りんご                       | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・玉葱)<br>鶏肉の塩麴焼き<br>大豆とひじきの煮物<br>青菜のナムル<br>マンゴー | 米飯<br>味噌汁(なす・揚げ)<br>魚の山椒焼き<br>煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>バナナ | とんこつラーメン<br>ミニおにぎり<br>しゅうまい<br>パイ                                      | 米飯<br>清し汁(とろろ・貝割大根)<br>ぶり照り焼き<br>きのこのバター醤油<br>かぶのゆず和え<br>キウイ        | 米飯<br>味噌汁(いんげん・揚げ)<br>ほっけの塩焼き<br>さつまいもの煮物<br>わさびマヨ和え<br>オレンジ  | ★節分★<br>のり巻き<br>すまし汁(花麴・きぬさや)<br>子和え<br>菜の花の和え物<br>みかん        |
| 15時   | マドレーヌ   | カスタードケーキ   | もみじまんじゅう  | ソフトクレープ(バニラ)   | フルーチェ   | 上用饅頭  | たまごボーロ  |
| 夕     | 米飯<br>味噌汁(麴・絹さや)<br>肉じゃが<br>なすの揚げ浸し<br>春菊とささみの和え物<br>青しその実        | 米飯<br>味噌汁(かぼちゃ・しめじ)<br>金目鯛の煮付け<br>マカロニサラダ<br>白菜の梅和え<br>昆布佃煮  | 米飯<br>味噌汁(白菜・椎茸)<br>チキンカツ<br>大根金平<br>冷奴<br>野沢菜漬       | 米飯<br>味噌汁(卵・葱)<br>白身魚の漬け焼き<br>キャベツの炒め煮<br>からし和え<br>白花豆                 | 米飯<br>味噌汁(さつまいも・大根菜)<br>肉団子の甘酢<br>冬瓜のかにかまあん<br>ごまドレ和え<br>千切り沢庵      | 米飯<br>卵スープ(卵・ねぎ)<br>ハンバーグ<br>ほうれん草バターソテー<br>コールスローサラダ<br>高菜漬け | たぬきそば<br>ミニおにぎり<br>厚揚げみそ炒め<br>お浸し                             |
| エネルギー | 1650kcal  | エネルギー 1683kcal   | エネルギー 1789kcal  | エネルギー 1498kcal   | エネルギー 1547kcal  | エネルギー 1708kcal  | エネルギー 1677kcal  |
| 蛋白質   | 64.7g   | 蛋白質 69.3g  | 蛋白質 62.9g   | 蛋白質 55.5g  | 蛋白質 57.2g   | 蛋白質 60.5g   | 蛋白質 59.4g   |
| 食塩相当  | 9.7g  | 食塩相当 9.5g  | 食塩相当 8.3g   | 食塩相当 9.6g  | 食塩相当 8.8g   | 食塩相当 8g   | 食塩相当 10.1g  |



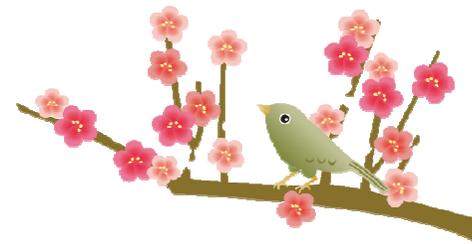


\* 献立表 \*



常食(A)

|       | 令和06年02月04日(日)   | 令和06年02月05日(月)   | 令和06年02月06日(火)  | 令和06年02月07日(水)   | 令和06年02月08日(木)   | 令和06年02月09日(金)  | 令和06年02月10日(土)  |       |          |       |          |       |          |
|-------|--|--|---|--|--|---|---|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 朝     | 米飯<br>味噌汁(玉葱・しめじ)<br>含め煮<br>じゃが芋千切り炒め<br>ほうれん草のポン酢和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・ねぎ)<br>納豆<br>きんぴらごぼう<br>お浸し<br>パン缶<br>牛乳 | パン<br>コンソメスープ(玉葱・人参)<br>オムレツ<br>パンプキンサラダ<br>ジャム<br>牛乳     | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・わかめ)<br>いわし蒲焼き<br>たけのこ高菜炒め<br>小松菜マヨ和え<br>あみ佃煮<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(舞茸・葱)<br>豆腐の煮物<br>ごぼうの炒り煮<br>しろ菜からし和え<br>千切り沢庵<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(チンゲン菜・えのき)<br>しらす納豆<br>ひじきの煮物<br>もやしの和え物<br>桜だいこん<br>野菜ジュース | 米飯<br>味噌汁(大根・大根葉)<br>がんもの煮物<br>いんげんの炒め煮<br>春菊の磯和え<br>胡瓜漬け<br>牛乳 |       |          |       |          |       |          |
| 昼     | 米飯<br>清し汁(卵・貝割大根)<br>白身魚の葱味噌焼き<br>ひじきの五目煮<br>春菊のり和え<br>りんご         | 米飯<br>味噌汁(小松菜・えのき)<br>肉豆腐<br>かんぴょうの煮物<br>スパゲティサラダ<br>キウイ | 米飯<br>味噌汁(大根・なめこ)<br>メンチカツ<br>大豆の煮物<br>きゅうりとワカメの和え物<br>パイ | 五目そうめん<br>ミニおにぎり<br>ちくわ磯辺揚げ<br>オレンジ                                | 米飯<br>清し汁(花麩・わかめ)<br>さばのみそ煮<br>なすの薬味さっぱりソース<br>ポテトサラダ<br>白桃缶   | チキンカレー<br>コンソメスープ<br>コーンコールスロー<br>福神漬<br>杏仁フルーツ                       | 米飯<br>味噌汁(小松菜・麩)<br>ぶりの煮物<br>麻婆春雨<br>もやしのポン酢和え<br>バナナ           |       |          |       |          |       |          |
| 15時   | 焼きドーナツ   | ピーチゼリー   | どら焼き(ずんだ)   | ドームケーキ   | カステラ   | きみしぐれ   | ワッフル  |       |          |       |          |       |          |
| 夕     | 米飯<br>味噌汁(チンゲン菜・人参)<br>鶏のハニーマスタードソース<br>かぼちゃの含め煮<br>しその実和え<br>昆布佃煮 | 米飯<br>味噌汁(麩・大根菜)<br>あぶ玉<br>ケチャップ炒め<br>おろし和え<br>千切りたくあん   | 米飯<br>味噌汁(えのき・きぬさや)<br>他人煮<br>かぶのコンソメ煮<br>ゆかり和え<br>桜大根    | 米飯<br>すまし汁(豆腐・大根葉)<br>松風焼き<br>さつま芋と昆布の煮物<br>オクラのわさび和え<br>青しその実     | 米飯<br>味噌汁(南瓜・きぬさや)<br>鶏肉の照り焼き<br>いんげんソテー<br>胡瓜の和風和え<br>白花豆     | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・きぬさや)<br>たらフライ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>大根サラダ<br>つぼ漬け           | 肉うどん<br>ミニおにぎり<br>かぶのたまごあんかけ<br>菜の花の柚子和え                        |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー | 1498kcal   | エネルギー  | 1762kcal  | エネルギー  | 1691kcal   | エネルギー   | 1676kcal  | エネルギー | 1647kcal | エネルギー | 1658kcal | エネルギー | 1609kcal |
| 蛋白質   | 60.1g  | 蛋白質  | 60.8g   | 蛋白質  | 58.1g  | 蛋白質   | 72.4g   | 蛋白質   | 61.2g    | 蛋白質   | 55.6g    | 蛋白質   | 68.7g    |
| 食塩相当  | 9.5g   | 食塩相当   | 8.7g  | 食塩相当   | 9g   | 食塩相当  | 9.7g  | 食塩相当  | 8g       | 食塩相当  | 9.4g     | 食塩相当  | 10.2g    |





\* 献立表 \*

常食(A)

|       | 令和06年02月11日(日)   | 令和06年02月12日(月)   | 令和06年02月13日(火)   | 令和06年02月14日(水)   | 令和06年02月15日(木)  | 令和06年02月16日(金)   | 令和06年02月17日(土)  |
|-------|--|--|--|--|---|--|---|
| 朝     | 米飯<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>トマトオムレツ<br>レンコン炒め<br>白菜の和え物<br>梅干<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・ねぎ)<br>納豆<br>卵とじ<br>カリフラワーの和え物<br>パイン缶<br>牛乳 | パン<br>コーンスープ(豆乳)<br>スクランブルエッグ<br>チーズサラダ<br>ジャム<br>牛乳         | 米飯<br>味噌汁(チンゲン菜・しめじ)<br>高野豆腐の含め煮<br>もやしのそぼろ炒め<br>人参サラダ<br>のり佃煮<br>豆乳(コーヒー) | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>とりつくね<br>中華炒め<br>白和え<br>千切り沢庵<br>牛乳    | 米飯<br>味噌汁(玉葱・えのき)<br>ひじき納豆<br>切干大根の炒め煮<br>ピーナッツ和え<br>黄桃缶<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(ねぎ・あさり)<br>がんもの煮物<br>たけのこの金平風<br>磯わかめ<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼     | 米飯<br>味噌汁(玉葱・揚げ)<br>鶏肉の山椒焼き<br>野菜炒め<br>梅肉和え<br>キウイ           | 米飯<br>味噌汁(かぶ・いんげん)<br>千草焼き<br>ほうれん草のソテー<br>白菜のゆかり和え<br>りんご   | 米飯<br>味噌汁(小松菜・えのき)<br>ミートローフ<br>ブロッコリーソテー<br>菜の花のり和え<br>オレンジ | きつねそば<br>ミニおにぎり<br>さつま芋の天ぷら<br>フルーツカクテル                                    | 米飯<br>清し汁(麩・わかめ)<br>魚のさっぱり煮<br>なすみそ炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>マンゴー   | 三色丼<br>味噌汁(南瓜・きぬさや)<br>白菜の梅和え<br>金時豆<br>バナナ                    | 米飯<br>清し汁(白菜・しいたけ)<br>さばのみそ煮<br>こんにゃく炒め<br>胡瓜の塩昆布和え<br>パイン    |
| 15時   | 和のパンケーキ(きなこ)   | キャラメルケーキ   | イチゴゼリー   | ハートのチョコプリン   | 抹茶ムース   | カステラまんじゅう  | 蒸しパン  |
| 夕     | 米飯<br>味噌汁(里芋・絹さや)<br>あじフライ<br>かぼちゃの含め煮<br>春雨サラダ<br>昆布佃煮      | 米飯<br>味噌汁(麩・大根菜)<br>白身魚の香味焼き<br>なすのケチャップ炒め<br>マカロニサラダ<br>しば漬 | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・椎茸)<br>天ぷら盛り合わせ<br>冬瓜の煮物<br>かぶのゆず和え<br>桜大根    | 米飯<br>味噌汁(卵・にら)<br>プルコギ風<br>南瓜の煮物<br>もやしの華風和え<br>胡瓜漬(赤)                    | 米飯<br>味噌汁(牛蒡・あげ)<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>さつまいもの煮物<br>おくらのおかか和え<br>しば漬 | 米飯<br>味噌汁(大根・人参)<br>チキンソテー<br>もやしとにらの中華炒め<br>チンゲン菜の和え物<br>胡瓜漬  | 長崎ちゃんぽん<br>ミニおにぎり<br>コロケ<br>おろし酢和え                            |
| エネルギー | 1594kcal   | エネルギー 1608kcal   | エネルギー 1571kcal   | エネルギー 1663kcal   | エネルギー 1584kcal  | エネルギー 1597kcal   | エネルギー 1625kcal  |
| 蛋白質   | 55.2g  | 蛋白質 65.9g  | 蛋白質 55.8g  | 蛋白質 63.2g  | 蛋白質 56g   | 蛋白質 64.3g  | 蛋白質 59.1g   |
| 食塩相当  | 10g  | 食塩相当 8.4g  | 食塩相当 9g  | 食塩相当 8.9g  | 食塩相当 8.5g   | 食塩相当 8.9g  | 食塩相当 10.9g  |



## \* 献立表 \*

常食(A)

|       | 令和06年02月18日(日)  | 令和06年02月19日(月)  | 令和06年02月20日(火)  | 令和06年02月21日(水)  | 令和06年02月22日(木)  | 令和06年02月23日(金)   | 令和06年02月24日(土)  |       |          |       |          |       |          |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 朝     | 米飯<br>味噌汁(もやし・ねぎ)<br>含め煮<br>じゃが芋千切り炒め<br>お浸し<br>青しその実<br>牛乳     | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・しめじ)<br>納豆<br>ソテー<br>ブロッコリーごま和え<br>マンゴー缶<br>ヨーグルト | パン<br>青菜のスープ<br>スクランブルエッグ<br>マヨ和え<br>ジャム<br>牛乳        | 米飯<br>味噌汁(玉葱・えのき)<br>肉詰いなり<br>いんげんのソテー<br>ドレッシング和え<br>桜だいこん<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>煮物<br>もやしのそぼろ炒め<br>フルーツカクテル<br>のり佃煮<br>ヨーグルト | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・葱)<br>オクラ納豆<br>野菜ソテー<br>春菊からし和え<br>千切り沢庵<br>野菜ジュース | 米飯<br>味噌汁(小松菜・麩)<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>切干大根の炒め煮<br>カリフラワーの和え物<br>ふりかけ<br>牛乳 |       |          |       |          |       |          |
| 昼     | 米飯<br>清し汁(卵・貝割大根)<br>赤魚の味噌漬け焼き<br>煮奴<br>春雨の和え物<br>白桃缶           | 米飯<br>味噌汁(かぶ・大根葉)<br>鶏肉のおろしがけ<br>かぼちゃの煮物<br>白花豆<br>キウイ          | 米飯<br>清し汁(豆腐・オクラ)<br>ぶり大根<br>じゃがいも炒め<br>胡瓜の和え物<br>バナナ | 焼きそば<br>卵スープ<br>豆腐かにあんかけ<br>ポテトサラダ<br>オレンジ                        | サンドイッチ<br>クリームシチュー<br>野菜サラダ<br>マンゴー                                 | ●ビーフカレー<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>福神漬<br>フルーツヨーグルト                | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・椎茸)<br>たらのムニエル<br>さつまいもの煮物<br>菜の花のポン酢和え<br>りんご         |       |          |       |          |       |          |
| 15時   | 味噌まんじゅう   | ババロア  | 肉まん   | ティラミス   | フルーチェ   | ミニたいやき   | マドレーヌ   |       |          |       |          |       |          |
| 夕     | 米飯<br>味噌汁(じゃがいも・絹さや)<br>海老のチリソース風<br>肉シュウマイ<br>キャベツの中華和え<br>高菜漬 | 米飯<br>味噌汁(白菜・わかめ)<br>カレイの漬け焼き<br>マカロニサラダ<br>青梗菜ののり和え<br>しそ昆布    | 米飯<br>味噌汁(麩・ねぎ)<br>チキン南蛮<br>大豆とひじきの煮物<br>菜種和え<br>つぼ漬け | 米飯<br>すまし汁(はんぺん・わかめ)<br>ほっけの煮付け<br>大根の煮物<br>ピーマンおほか和え<br>あみ佃煮     | 米飯<br>味噌汁(チンゲン菜・人参)<br>牛肉の山椒炒め<br>かぶのコンソメ煮<br>大根のゆず和え<br>しば漬け       | 米飯<br>味噌汁(舞茸・揚げ)<br>さばの漬け焼き<br>冬瓜の煮物<br>なめ茸豆腐<br>たいみそ              | 塩ラーメン<br>ミニおにぎり<br>卵豆腐<br>キャベツサラダ                                     |       |          |       |          |       |          |
| エネルギー | 1623kcal  | エネルギー   | 1537kcal  | エネルギー   | 1639kcal  | エネルギー  | 1588kcal  | エネルギー | 1657kcal | エネルギー | 1670kcal | エネルギー | 1550kcal |
| 蛋白質   | 56.4g   | 蛋白質   | 62.4g   | 蛋白質   | 64.6g   | 蛋白質  | 65.8g   | 蛋白質   | 66.4g    | 蛋白質   | 63g      | 蛋白質   | 61.4g    |
| 食塩相当  | 9.9g  | 食塩相当  | 8.5g  | 食塩相当  | 9g  | 食塩相当   | 9.4g  | 食塩相当  | 9.7g     | 食塩相当  | 9.9g     | 食塩相当  | 10.2g    |

\* 献立表 \*

常食(A)

|       | 令和06年02月25日(日)  | 令和06年02月26日(月)  | 令和06年02月27日(火)  | 令和06年02月28日(水)   | 令和06年02月29日(木)  |       |          |       |          |       |      |       |      |
|-------|---|---|---|--|---|-------|----------|-------|----------|-------|------|-------|------|
| 朝     | 米飯<br>味噌汁(大根・人参)<br>お魚豆腐揚げの煮物<br>お浸し<br>もやしゆず和え<br>胡瓜漬(赤)<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>納豆<br>レンコン炒め<br>白菜のポン酢和え<br>しば漬け<br>牛乳     | パン<br>パンプキンスープ(豆乳)<br>オムレツ<br>二色サラダ<br>ジャム<br>牛乳                          | 米飯<br>味噌汁(さつまいも・葱)<br>とりつくね<br>アスパラソテー<br>オクラの昆布和え<br>千切沢庵<br>牛乳   | 米飯<br>味噌汁(玉葱・椎茸)<br>高野豆腐の含め煮<br>山菜の炒め煮<br>生姜和え<br>桜大根<br>牛乳 |       |          |       |          |       |      |       |      |
| 昼     | 米飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>かにシューマイ<br>春雨サラダ<br>オレンジ                 | 米飯<br>味噌汁(小松菜・麩)<br>ほっけの塩焼き<br>南瓜コンソメ煮<br>切干し大根甘酢和え<br>パイナップル     | ★どさんこDay★<br>米飯<br>味噌汁(白菜・えのき)<br>鶏肉の塩麹焼き<br>ほっけ鶏つみれの煮物<br>菜の花のり和え<br>バナナ | かきあげうどん<br>ミニおにぎり<br>ピーナッツ和え<br>フルーツカクテル                           | 米飯<br>味噌汁(もやし・あげ)<br>ほっけのみりん焼き<br>ビーフン炒め<br>青菜のナムル<br>マンゴー  |       |          |       |          |       |      |       |      |
| 15時   | 酒まんじゅう  | レモンケーキ  | 羊羹  | どらやき   | カラフルプチケーキ(ショコラ)   |       |          |       |          |       |      |       |      |
| 夕     | 米飯<br>清し汁(麩・ねぎ)<br>白身魚の味噌漬け焼き<br>南瓜の煮物<br>おかか和え<br>梅干し          | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・大根葉)<br>肉じゃが<br>マカロニサラダ<br>ほうれん草のしらす和え<br>赤しその実漬け | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・ねぎ)<br>魚の山椒焼き<br>大豆の煮物<br>梅肉和え<br>高菜漬け                     | 米飯<br>味噌汁(麩・チンゲン菜)<br>揚げ豆腐の五目野菜あん<br>温野菜のサラダ<br>もやしの中華和え<br>しそ昆布佃煮 | 米飯<br>味噌汁(かぶ・大根菜)<br>チキンピカタ<br>きんぴらごぼう<br>春菊のからし和え<br>もろみみそ |       |          |       |          |       |      |       |      |
| エネルギー | 1578kcal  | エネルギー   | 1604kcal  | エネルギー  | 1589kcal  | エネルギー | 1634kcal | エネルギー | 1475kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal |
| 蛋白質   | 59.4g   | 蛋白質   | 60.2g   | 蛋白質  | 61.6g   | 蛋白質   | 49.6g    | 蛋白質   | 62g      | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    |
| 食塩相当  | 9.6g  | 食塩相当  | 9.2g  | 食塩相当   | 9g  | 食塩相当  | 8.9g     | 食塩相当  | 8.2g     | 食塩相当  | g    | 食塩相当  | g    |

