



2月の献立



	01月27日(月)	01月28日(火)	01月29日(水)	01月30日(木)	01月31日(金)	02月01日(土)	02月02日(日)							
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 お味噌汁 &具だくさんﾄﾏﾄ煮 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト							
昼	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト 卵とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ プリンムース ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾆｰﾔ) 乳酸菌飲料	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが ﾊﾞﾆｰﾔ炒め ﾌﾙｰﾂ(みかん) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇たまごうどん定食 たまごうどん 具) 豆腐の田楽 ﾋﾞｰﾝｽﾞサラダ ぶどうゼリー	◇豚肉の旨塩炒め定食 御飯 豚肉の旨塩炒め がんと煮物 ﾌﾙｰﾂ(黄桃) つみれ汁	◇ミックスフライランチ 御飯 ｺｯｸ&ﾏﾝﾁｶｯ 付)ｷﾞｬﾊﾞｯ 春雨サラダ いちごゼリー けんちん汁	◎節分 助六寿司 鶏のから揚げ ポテトサラダ 鬼除け汁							
夕	御飯 赤魚のあおさおろし煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ﾗﾃﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜の豚汁							
一日合計	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1564kcal
	蛋白質	60g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.2g	蛋白質	57.4g	蛋白質	64g	蛋白質	46.7g	蛋白質	60g
	脂質	30g	脂質	47.5g	脂質	45.1g	脂質	40.8g	脂質	47.7g	脂質	40.6g	脂質	50.8g
	炭水化物	251.5g	炭水化物	241.8g	炭水化物	248.8g	炭水化物	227.3g	炭水化物	223.4g	炭水化物	266.5g	炭水化物	227.8g
	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

2月の献立

	02月03日(月)	02月04日(火)	02月05日(水)	02月06日(木)	02月07日(金)	02月08日(土)	02月09日(日)
朝	御飯 豆腐ハンバーグ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌﾞ	鮭とたまごのお粥 鶏肉の塩麴焼き &具だくさんﾄﾏﾄ煮 ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜煮 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 オムレツ～ﾄﾏﾄﾊﾞﾀﾞｰｽﾞ &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】ﾎﾞﾀｰｼﾞｬ 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇さわらの西京焼御膳 御飯 さわらの西京焼き 付)焼きなす 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(りんご) 清汁	◇旅するランチ～韓国～ ﾋﾞｰﾝﾊﾟ 青菜炒め ﾃﾞﾞﾞｰﾄ(ゼリー) 春雨ｽｰﾌﾟ	◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)さつま芋の甘煮 厚揚げの煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｯﾅ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き ﾌﾙｰﾂ(みかん) ｱｶﾒｽｰﾌﾟ	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え ﾌﾙｰﾂ(黄桃) さつま汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｬｵﾓﾚｯｼﾞ 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﾈﾝﾄﾞﾞｳ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ぶどうゼリー ｺﾝｺﾞﾒｽｰﾌﾟ	◇チキンロールランチ 御飯 ｷﾝﾚｰﾙ(いんげん・人参) 付)ﾘｰﾌﾚｯｽ 人参サラダ ﾃﾞﾞﾞｰﾄ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
夕	御飯 ｷﾝのｸﾞﾘﾙ～香味ソース &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &野菜ｼﾞｰ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｸみりん焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	エネルギー 1437kcal 蛋白質 62.2g 脂質 37.9g 炭水化物 224.2g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 47.8g 脂質 37.3g 炭水化物 238.7g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 62.8g 脂質 38.7g 炭水化物 250.6g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 57.9g 脂質 51.9g 炭水化物 232.3g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 56.4g 脂質 47.7g 炭水化物 238.6g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 54g 脂質 44.4g 炭水化物 250g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 63.3g 脂質 33.4g 炭水化物 252.4g 食塩相当 7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

2月の献立

	02月10日(月)	02月11日(火)	02月12日(水)	02月13日(木)	02月14日(金)	02月15日(土)	02月16日(日)
朝	御飯 鶏の焦がし醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &ほうれん草煮 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼 &白菜の煮浸し ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 メダカの照焼き &南瓜の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】コンスープ ジョア
昼	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー グリーンサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 焼売 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 付)オクラ 茄子のポン酢炒め フルーツ(バナナ) さつま汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 3色野菜の塩ごまダレ 杏仁デザート ワンタンスープ	◇バレンタイン ツナとトマトの Pasta ブロッコリーサラダ バレンタインデザート(キャラメルケーキ) クリームスープ	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)スタップエンドウ ポテトサラダ デザート ポタージュ	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 さばの塩焼き &南瓜の煮物 かりわりの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &きんぴらごぼう ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さわら西京焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	エネルギー 1549kcal 蛋白質 53.9g 脂質 46.2g 炭水化物 243.4g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 56.9g 脂質 46.4g 炭水化物 244.7g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 62.4g 脂質 50.2g 炭水化物 231g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 62.4g 脂質 39.9g 炭水化物 230.3g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 56.2g 脂質 45g 炭水化物 235.1g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.2g 炭水化物 253.2g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38.1g 炭水化物 259.5g 食塩相当 6.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

2月の献立

	02月17日(月)	02月18日(火)	02月19日(水)	02月20日(木)	02月21日(金)	02月22日(土)	02月23日(日)
朝	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼き &かりん粉おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩麴焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 白菜サラダ デザート つみれ汁	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)オクラ なすの田楽 デザート(ゼリー) 塩ちゃんこスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)スタップ・イントウ マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 野菜たっぷりスープ	◇魚のねぎソース定食 御飯 魚の竜田揚げ・ねぎソースかけ バナナ炒め フルーツ(みかん) けんちん汁	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 いちごゼリー 塩豚汁	◇あったかポテトグラタンランチ バナナライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(黄桃) コンソメスープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃのサラダ デザート(ゼリー) のっぺい汁
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 タマゴサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン香味ソース &南瓜の煮物 かりん粉の梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	エネルギー 1531kcal 蛋白質 57.1g 脂質 42.4g 炭水化物 242g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 61.2g 脂質 44.8g 炭水化物 233.3g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 63.9g 脂質 42.5g 炭水化物 238.2g 食塩相当 5.5g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 57.9g 脂質 48g 炭水化物 237.6g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 59g 脂質 36.8g 炭水化物 253g 食塩相当 5.5g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 50.5g 脂質 45g 炭水化物 246.8g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 65.4g 脂質 45.7g 炭水化物 237.2g 食塩相当 6.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

2月の献立

02月24日(月)		02月25日(火)		02月26日(水)		02月27日(木)		02月28日(金)		03月01日(土)		03月02日(日)		
朝	御飯	御飯	ホタテたまごのお粥	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	銀鮭の塩焼き &カリフラワーおなか ジョア	豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト									
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ ポテトサラダ フルーツ(バナナ) クリームスープ	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海老かつ デザート	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ブロッコリーのサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	◇鶏の塩唐揚げ定食 御飯 うま塩唐揚げ 付)キャベツ きゅうりの浅漬け フルーツ(みかん) けんちん汁	◇サーモンのタルタル焼きランチ 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)甘煮人参 ビーンズサラダ フルーツ(バナナ) パンプキンスープ									
	夕	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &いんげんの炒め物 ごま豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼 &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁								
一日合計	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	58.9g	蛋白質	61.1g	蛋白質	61.2g	蛋白質	65.7g	蛋白質	65.5g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	45.8g	脂質	48.6g	脂質	33.7g	脂質	43.6g	脂質	44.5g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	245.4g	炭水化物	235.6g	炭水化物	258.7g	炭水化物	234.8g	炭水化物	240.8g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6g	食塩相当	6.1g	食塩相当	g	食塩相当	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。