

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
朝	御飯 さんまの煮物 蒸なすのボツ和え すまし汁(お鮓、キャベツ) 牛乳	御飯 ひじきとサマ揚げの煮物 小松菜とアリのサダ 味噌汁(大根、絹さや) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ インゲンとコーンのサラダ コンニャク(菜の花、揚げナス) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁(ほうれん草、人参) 牛乳	御飯 ハバの煮物 かぶとピーマンの炒め すまし汁(大根、チンゲン菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶとピーマンの炒め 南瓜のサラダ コンニャク(玉ねぎ、人参) ジュア	御飯 かぶとふきの煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(じゃがいも、春菊) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の梅マネズ焼 切昆布と大豆の煮物 マロニエサラダ フルーツ・ミン缶	御飯 魚の蒲焼(さわり) ピーマン炒め ピーナツ和え(白菜) フルーツ・リン缶	節分の日 豆ひじきご飯 お魚ハバ・梅かき揚げ 大根のピーナツ味噌かけ アロカリと玉子のサラダ ゼリー入りフルーツ・ボツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 中華旨煮 大豆とひじきの和え物 フルーツ・マロニエ缶	御飯 魚の南部焼(ぶり) 南瓜の小豆煮 春菊の辛子炒め ヨーグルト・フルーツ	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め 胡瓜のナムル フルーツ・パイ缶	御飯 魚の唐揚げおろしあん(かれい) 青菜とピーマンの炒め物 かつおの柚子風味 フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 つみれとレシムの煮物 インゲンと芋の炒め物 人参と蒸し鶏の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ、チンゲン菜)	御飯 スパニッシュオムレツ わん草のソテー かぶのサラダ ボタージュ	御飯 牛肉とリンゴ・オースティン炒め 笹かきごぼうの炒め煮 チンゲン菜とアリの胡麻和え 味噌汁(花魁、さつま芋)	御飯 魚の味噌醤油焼(赤魚) じゃが芋の炒め物 小松菜のソテー和え すまし汁(ひらたけ、葉だいこん)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき もやしのサラダ 味噌汁(オクラ、じゃがいも)	御飯 魚の酒蒸(ぶり) 生揚げと切干大根の煮物 カリフラワーの和え すまし汁(油菜、油揚げ)	御飯 かつお・リン・生揚げ 根野菜・アボカド煮 ほうれん草のサラダ コンニャク・ボタージュ
	1539.69 kcal 蛋白質(a): 61.58 脂質(a): 48.21 食塩相当(a): 6.43	1468.86 kcal 蛋白質(a): 55.59 脂質(a): 35.62 食塩相当(a): 6.21	1583.78 kcal 蛋白質(a): 49.16 脂質(a): 64.5 食塩相当(a): 6.47	1465.11 kcal 蛋白質(a): 57.16 脂質(a): 35.61 食塩相当(a): 6.4	1459.24 kcal 蛋白質(a): 56.31 脂質(a): 36.39 食塩相当(a): 5.81	1461.56 kcal 蛋白質(a): 57.14 脂質(a): 46.78 食塩相当(a): 6.45	1418.38 kcal 蛋白質(a): 56.04 脂質(a): 38.2 食塩相当(a): 6.12
朝	御飯 揚げボツの煮物 茹かしたのサラダ すまし汁(さつま芋、水菜) 牛乳	御飯 ササミと野菜の炒め物 豆たっぷりハム・ソーダ 味噌汁(チンゲン菜、えのき) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ハム もやしのサラダ コンニャク(かぼちゃ、青ネギ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 アロカリのソテー・レシム 味噌汁(ひらたけ、油菜) 牛乳	御飯 鶏肉の味噌煮 角切さつま芋・リン・サダ うぐいす煮豆 すまし汁(ほうれん草、しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとインゲンのソテー うぐいす煮豆 コンニャク(揚げナス、玉ねぎ) ジュア	御飯 なすと竹輪の煮物 春菊のなめ茸添え 味噌汁(かぼちゃ、しろ菜) 牛乳
昼	御飯 中華風卵焼 白菜の旨煮 小松菜のナムル フルーツ・マロニエ缶	笑顔ひろがるハレの日寿司 かつお手こね寿司 のっぺ 伊勢うどん風汁 あん団子&梅寒天	御飯 魚の焼き炙し(サバ) 大根のバター醤油炒め カリフラワーのドレッシング和え フルーツ・パイ缶	御飯 ハバ・ボツ・トマトソース マロニエ キャベツとアリの梅風味サラダ フルーツ・ミカ缶	御飯 鶏の幽庵焼 ピーマンと空豆の炒め物 青菜とキャベツのお浸し フルーツ・黄桃缶	健康御膳～快眠御膳～ 菜飯 なすとハバ・ケール さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ アロカリ・ジャム・ミカ缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 かつおのボツ・酢和え フルーツ・リン缶
夕	御飯 豚肉のピーマン炒め カリフラワーの薄く煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(ごぼう、油菜)	御飯 肉団子の酢豚風 里芋の味噌煮 アロカリのナムル 中華スープ(春菊、キクラゲ)	御飯 草焼卵 海老・シューマイ 小松菜の和風ドレッシング すまし汁(白菜、オクラ)	御飯 魚の野菜あんかけ(あじ) ごぼうの炒り煮 インゲンとピーマン炒め すまし汁(お鮓、わかめ)	御飯 おでん(はんぺん、つみれ、たまご、大根、ちくわ) 揚げのそぼろあん もやしのゆかり和え 味噌汁(かぶ、絹さや)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とアリの炒め物 人参・サダ 味噌汁(さといも、青ネギ)	御飯 魚の野菜マネズ焼(赤魚) レシムのハム・コン炒め インゲンのサラダ コンニャク(大根、にんじん)
	1469.07 kcal 蛋白質(a): 56.32 脂質(a): 42.15 食塩相当(a): 6.47	1456.97 kcal 蛋白質(a): 49.09 脂質(a): 26.6 食塩相当(a): 6.3	1471.39 kcal 蛋白質(a): 59.28 脂質(a): 49.88 食塩相当(a): 6.45	1442.9 kcal 蛋白質(a): 59.08 脂質(a): 38.32 食塩相当(a): 5.9	1552.88 kcal 蛋白質(a): 68.55 脂質(a): 41.1 食塩相当(a): 6.28	1474.61 kcal 蛋白質(a): 57.06 脂質(a): 38.07 食塩相当(a): 6.3	1443.46 kcal 蛋白質(a): 55.37 脂質(a): 42.78 食塩相当(a): 6.33
朝	御飯 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(さつま芋、水菜) 牛乳	御飯 さんまの煮物 マロニエサラダ すまし汁(揚げナス、チンゲン菜) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め かつおのソテー和え コンニャク(玉ねぎ、ひらたけ) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 カリフラワーの香味ドレッシング 味噌汁(わかめ、えのき) 牛乳	御飯 セリマとサマ揚げの煮物 ごぼうサラダ すまし汁(さつま芋、小松菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ハム 白菜とアリの胡麻ドレッシング コンニャク(かぼちゃ、葉だいこん) ジュア	御飯 豆腐と野菜の旨煮 かつおのドレッシング和え すまし汁(玉ねぎ、絹さや) 牛乳
昼	御飯 魚の照り煮(ぶり) かぶの和風風味あんかけ キャベツとアリのマロニエサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 ふくさ卵焼 きんぴらごぼう カリフラワーの甘酢漬 フルーツ・パイ缶	ショートステイ特別選択食 御飯 和風ボツ ピーマン炒め かぶの梅しそドレッシング フルーツ・ミカ缶	御飯 マロニエ じゃが芋とアリの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 蒸魚のオリーブソースかけ(メバル) もやしとピーマンのソテー アロカリとピーマンのサラダ フルーツ・フルーツ・ミカ缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋・ハム かぶの梅和え フルーツ・黄桃缶	御飯 和風ハバ・ボツ(キウイソース) 南瓜の含め煮 マロニエサラダ フルーツ・パイ缶
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼 南瓜の煮物 白菜のお浸し すまし汁(白菜、とろろ昆布)	御飯 肉じゃが(豚肉) わん草とアリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(もやし、えのき)	御飯 鶏のミソ焼 鶏れんこん煮 白菜のおかか和え すまし汁(人参、白ネギ)	御飯 魚のボツ(うなぎ) 茄子のチーズ焼 わん草とアリのサラダ トマトソース(冬瓜、コーン)	御飯 鶏の治部煮 青菜とキャベツの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 五目卵焼 小松菜のソテー煮 カリフラワーとアリのサラダ すまし汁(わかめ、水菜)	御飯 ますの胡麻だれ漬 レシムのおかか煮 もやしの酢の物 味噌汁(さといも、油菜)
	1455.24 kcal 蛋白質(a): 60.07 脂質(a): 38.72 食塩相当(a): 6.36	1586.83 kcal 蛋白質(a): 60.64 脂質(a): 46.48 食塩相当(a): 6.3	1512.17 kcal 蛋白質(a): 62.32 脂質(a): 53.19 食塩相当(a): 6.54	1513.2 kcal 蛋白質(a): 56.83 脂質(a): 47.66 食塩相当(a): 6.36	1462.43 kcal 蛋白質(a): 54.45 脂質(a): 43.59 食塩相当(a): 6.27	1457.97 kcal 蛋白質(a): 60.71 脂質(a): 37.87 食塩相当(a): 6.38	1432.62 kcal 蛋白質(a): 54.43 脂質(a): 33.39 食塩相当(a): 5.98
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 レシムとアリの炒め物 味噌汁(庄内鮓、インゲン) 牛乳	御飯 青菜と油揚げの煮浸し 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(かぶ、油菜) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ザッパ入りスクランブル アロカリのサラダ コンニャク(玉ねぎ、絹さや) 牛乳	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 人参と和風サラダ 味噌汁(花魁、ほうれん草) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め ゆかり和え(白菜) すまし汁(菜の花、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ コンニャク(キャベツ、油菜) ジュア	御飯 鶏肉の味噌煮 豆たっぷりハム・ソーダ 味噌汁(春菊、にんじん) 牛乳
昼	御飯 アジフライ カリフラワーの味噌炒め 蒸し鶏とわん草のサラダ フルーツ・ミン缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 小松菜と竹輪の炒め物 水菜のナムル フルーツ・ミカ缶	御飯 魚の中華風照焼(ほっけ) 中華旨煮 インゲンの胡麻ドレッシング フルーツ・リン缶	あざりにゅうめん 茄子のソテー かぶの和風和え フルーツ・パイ缶	御飯 アロカリ アロカリの炒め物 マロニエサラダ フルーツ・ミン缶	御飯 豆腐とえびの中華煮 なすとアリの炒め物 青菜の香味ドレッシング フルーツ・マロニエ缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぶの炒め 小松菜のナムル フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 卵とピーマンのオースティン炒め シューマイ かぶとアリの辛子炒め 中華スープ(葉だいこん、コーン)	御飯 鯉の明太マネズ焼 南瓜とピーマンのソテー 大豆とひじきの和え物 コンニャク(うまい菜、マッシュルーム)	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 味噌煮 かつおの和え物 味噌汁(にんじん、しいたけ)	御飯 すき焼き風煮 甘辛炒め 小松菜のサラダ すまし汁(ごぼう、水菜)	御飯 白身魚のバジルソース(さわり) カリフラワーとアリのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンニャク(にんじん、コーン)	御飯 豚肉の柳川風煮 ピーマン炒め(れんこん) ボツ・サダ 味噌汁(かぼちゃ、葉だいこん)	御飯 ますの柚子胡椒焼 里芋と高野豆腐の煮物 インゲンのサラダ すまし汁(白菜、オクラ)
	1461.01 kcal 蛋白質(a): 53.68 脂質(a): 38.26 食塩相当(a): 6.44	1470.66 kcal 蛋白質(a): 50.86 脂質(a): 43.59 食塩相当(a): 6.23	1463.3 kcal 蛋白質(a): 63.34 脂質(a): 45.85 食塩相当(a): 6.44	1545.04 kcal 蛋白質(a): 50.97 脂質(a): 59.63 食塩相当(a): 6.35	1538.97 kcal 蛋白質(a): 55.2 脂質(a): 53.8 食塩相当(a): 5.77	1459.16 kcal 蛋白質(a): 56.91 脂質(a): 43.42 食塩相当(a): 6.41	1551.22 kcal 蛋白質(a): 71.92 脂質(a): 47.44 食塩相当(a): 6.43

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただきます。
※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。



【通常提供】
ごはん、肉団子の野菜あんかけ
【特別選択】
和風ボツ + 追加料金120円

2月17日(火)
昼食は
ショートステイの
特別選択食です。

