

	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 小松菜とアリのサラダ 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 コンナスープ(菜の花、揚げナス) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 かぶのふろふき 味噌汁(ほうれん草、人参) 牛乳	御飯 ハバの煮物 インゲンのサラダ 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 かぶとベーコンの炒め 南瓜のサラダ コンナスープ(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 マカロニサラダ フルーツミックス缶	御飯 魚の蒲焼(さわり) ピーマン炒め ピーナツ和え(白菜) フルーツミックス缶	節分の日 豆ひじきご飯 お魚ハバグ梅かき揚げ 大根のピーナツ味噌かけ アロココと玉子のサラダ ピリ入りフルーツ缶	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 フルーツミックス缶	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) 青菜の和風ドレッシング かぶの柚子風味 フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 つみれとレタスの煮物 インゲンとツラの炒め物 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 おにぎり かぶのサラダ ポタージュ	御飯 牛肉とインゲンオースターズ炒め 笹がきごぼうの炒め煮 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 小松菜のツナ和え 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 かぶの和え すまし汁(白菜、油揚げ)	御飯 タンドリー風チキン 根野菜スープ煮 ほうれん草のサラダ コンナスープ
	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	1593.78 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 揚げベーグルの煮物 茹かひのサラダ すまし汁(さつま芋、水菜) 牛乳	御飯 サマ揚げと野菜の炒め物 豆たっぷりハバのサラダ 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 おにぎり もやしのサラダ コンナスープ(かぼちゃ、青ネギ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 アロココとインゲンドレッシング 味噌汁(ひらたけ、白菜) 牛乳	御飯 鶏の味噌煮 角切さつま芋ハバのサラダ 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 かぶとインゲンの炒め うぐいす煮豆 コンナスープ(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 フルーツミックス缶	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) 大根のピーナツ醤油炒め かぶのピーナツドレッシング和え フルーツパイ缶	御飯 ハバグトマトソース マカロニ キャベツとカブの梅風味サラダ フルーツミックス缶	御飯 鶏の幽庵焼 ピーナツと空豆の炒め物 青菜とカブのお浸し フルーツ・黄桃缶	菜飯 ますのハバグケル さつま芋のレーズン煮 小松菜のサラダ 大根と水菜のサラダ アロココ&ミックスフルーツ缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 かぶのピーナツ和え フルーツミックス缶
夕	御飯 豚肉のピーラ炒め かぶの薄く煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(ごぼう、白菜)	御飯 肉団子の酢豚風 里芋の味噌煮 アロココのナムル 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 インゲンとピーナツ和え 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 小松菜とツラの炒め物 人参のサラダ 味噌汁(さといも、青ネギ)	御飯 魚の野菜マネズ焼(赤魚) レタスのハバグ炒め インゲンのサラダ コンナスープ(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): 6.1	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 マカロニサラダ 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 かぶのツナ和え コンナスープ(玉ねぎ、ひらたけ) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 かぶの香味ドレッシング 味噌汁(わかめ、えのき) 牛乳	御飯 ゼンマイとサマ揚げの煮物 ごぼうのサラダ 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 おにぎり 白菜とツラの胡麻ドレッシング コンナスープ(かぼちゃ、葉だいこん) ジュア	御飯 豆腐と野菜の旨煮 かぶ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 キャベツとカブのゴマ風味サラダ フルーツ・白桃缶	御飯 ふくさ卵焼 さんびらごぼう かぶの甘酢漬 フルーツパイ缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ ピーマン炒め かぶの梅しそドレッシング フルーツミックス缶	御飯 マカロニ じゃが芋とツラの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 蒸肉のオースターズかけ(メバル) もやしとベーコンのステーキ アロココとピーマンのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋平 かぶの梅和え フルーツ・黄桃缶	御飯 和風ハバグ(キコリス) 南瓜の含め煮 マカロニサラダ フルーツパイ缶
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼 南瓜の煮物 春菊のナムル すまし汁(白菜、とろろ昆布)	御飯 肉じゃが(豚肉) おにぎり かぶの炒め物 水菜のナムル 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(サバ) 茄子のチーズ焼 おにぎり アロココとカブのサラダ コンナスープ(冬瓜、コーン)	御飯 鶏の治部煮 青菜とカブの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 五目卵焼 小松菜のツナ煮 かぶとコーンのサラダ コンナスープ(かぼちゃ、水菜)	御飯 ますの胡麻だれ漬 レタスの含め煮 もやの酢の物 味噌汁(さといも、白菜)
	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	1467.06 kcal 蛋白質(a): 53.35 脂質(a): 48.57 食塩相当(a): 6.46	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 おにぎり かぶの和風ドレッシング 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、白菜) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロココとカブのサラダ アロココとコーンのサラダ コンナスープ(玉ねぎ、絹さや) 牛乳	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 もやしの和風サラダ 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 コンナスープ(キャベツ、白菜) ジュア	御飯 鶏の味噌煮 タンドリー風チキン 味噌汁(春菊、にんじん) 牛乳
昼	御飯 アロココ かぶの味噌炒め 蒸し鶏とツラのサラダ フルーツミックス缶	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 フルーツミックス缶	御飯 魚の中華風照焼(ほっけ) 中華風 インゲンの胡麻ドレッシング フルーツミックス缶	おさりにゅうめん 茄子のステーキ かぶの味噌和え フルーツパイ缶	御飯 チキンカレー アロココの炒め物 マカロニサラダ フルーツミックス缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 すまし汁 青菜の香味ドレッシング フルーツミックス缶	御飯 豚肉のタタキ炒め 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ターズ炒め シューマイ かぶとカブの辛子炒め コンナスープ(葉だいこん、コーン)	御飯 鯉の明太マネズ焼 南瓜とベーコンのステーキ 大豆とひじきの和え物 コンナスープ(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 かぶの和え物 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 白身魚のハバグステーキ(さわり) かぶとカブのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンナスープ(にんじん、コーン)	御飯 豚肉の柳川風煮 ピーラ炒め(れんこん) おにぎり 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): 59.68 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。

