

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 2月1日
朝食							ごはん
昼食							ごはん
間食							ようかんムース
夕食							ごはん
栄養値	<p>2月7日東京都産のいちごをお出しします</p> <p>三鷹市のいちご農園さんより摘み立ての完熟いちごがマイホームはるみにやってきます！ 皆様の大好きなフルーツのランキング上位に入るいちごです♪ 今の季節が旬なので楽しみですね！</p>						エネルギー 1416kcal たんぱく質 56.8g 脂質 28.6g 食塩 6.5g

- ごはん
- オムレツ
- 貝ガイたくさんトマトマト煮
- コーンスープ
- ジョア
- ごはん
- たらの粕カス焼き
- 春雨ハルサメサラダ
- フルーツヨーグルト
- けんちんシル汁
- ようかんムース
- ごはん
- 豚肉ブタニクの生姜ショウガ焼き
- 白菜ハクサイの煮ニびたし
- ごま豆腐トウフ
- 味噌ミソ汁
- エネルギー 1416kcal
- たんぱく質 56.8g
- 脂質 28.6g
- 食塩 6.5g

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日 2月2日	月曜日 2月3日	火曜日 2月4日	水曜日 2月5日	木曜日 2月6日	金曜日 2月7日	土曜日 2月8日
朝食	ごはん 銀ひらすの煮付け 大根と人参の煮物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の塩こうじ焼き 貝たくさんトマト煮 ショア	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 菜の花の煮びたし 貝たくさん味噌汁 ショア	ごはん 銀鮭の塩焼き 白菜煮 豚汁 ショア
昼食	★節分献立★ ちらし寿司 ヘルシーサラダ 節分のつみれ汁	ごはん さわらの西京焼き 鶏もつ煮 りんご缶 つみれ汁	チャーハン 肉焼売 杏仁豆腐 ワカメスープ	ごはん あじの蒲焼き 厚揚げの煮物 バナナ 塩ちゃんこ汁	ごはん 回鍋肉 ナムル マンゴー缶 中華スープ	ごはん 焼き豆腐 春菊のごま味噌和え 完熟いちご(東京産) さつま汁	穴子丼 きんとん フルーツカクテル缶 けんちん汁
間食	カスタードプリン	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 とろろ 豚汁	ごはん チキンのグリル香味ソース いんげんの炒め物 納豆 味噌汁	ごはん 豚肉の角煮 なます 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 中華冷奴 豚汁	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 野菜ソテー 温泉卵 味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁
栄養値	エネルギー 1392kcal たんぱく質 53.8g 脂質 37.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1513kcal たんぱく質 68.7g 脂質 44.0g 食塩 6.5g	エネルギー 1434kcal たんぱく質 48.7g 脂質 38.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1589kcal たんぱく質 68.3g 脂質 40.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1466kcal たんぱく質 56.1g 脂質 45.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1538kcal たんぱく質 60.2g 脂質 45.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1520kcal たんぱく質 53.7g 脂質 32.2g 食塩 6.7g

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日 2月9日	月曜日 2月10日	火曜日 2月11日	水曜日 2月12日	木曜日 2月13日	金曜日 2月14日	土曜日 2月15日
朝食	ごはん オムレツ (トマトハヤシ) カリフラワーのおかか ポタージュ プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 菜の花の煮びたし 貝だくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん あじのみりん焼き ほうれん草煮 豚汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き 白菜の煮びたし ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き 野菜ソテー 貝だくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんのソテー 貝だくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん メヌケの照り焼き かぼちゃの煮物 貝だくさん味噌汁 ジョア
昼食	ごはん チキンロール 人参サラダ イチゴデザート クリームスープ	十五穀米のビーフカレーライス グリーンサラダ みかん缶 乳酸菌飲料	天津飯 焼売 切り干し大根サラダ ワカメスープ	ごはん ぶりのねぎ味噌焼き 鶏もつ煮 洋梨缶 さつま汁	ごはん 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまだれ 杏仁デザート ワンタンスープ	ごはん ツナとトマトのパスタ 豚しゃぶサラダ バレンタインデザート クラムチャウダー	ごはん 海老フライ&コロケ ポテトサラダ いちごムース クリームスープ
間食	豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー
夕食	ごはん ほっけのみりん焼き 大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんの炒め物 卵サラダ 味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 ごま豆腐 味噌汁	ごはん おろし豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 豚汁	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 納豆 味噌汁
栄養値	エネルギー 1522kcal たんぱく質 65.5g 脂質 35.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1778kcal たんぱく質 58.8g 脂質 48.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1700kcal たんぱく質 66.1g 脂質 57.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1615kcal たんぱく質 72.1g 脂質 51.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1482kcal たんぱく質 64.9g 脂質 40.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 58.2g 脂質 52.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1527kcal たんぱく質 52.0g 脂質 36.1g 食塩 5.7g

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日 2月16日	月曜日 2月17日	火曜日 2月18日	水曜日 2月19日	木曜日 2月20日	金曜日 2月21日	土曜日 2月22日
朝食	ごはん とりつくね ブロッコリーの炒め物 コーンスープ ショア	ごはん めばるの煮付け 里芋の煮物 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き カリフラワーのおかか 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩こうじ焼き 菜の花の煮びたし ショア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー ポタージュスープ バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮びたし 貝たくさん味噌汁 ショア	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 貝たくさん味噌汁 ショア
昼食	ごはん あじの西京深味漬け 豆サラダ りんご缶 野菜スープ	ごはん 豚肉の卵とじ グリーンサラダ プリンデザート つみれ汁	ごはん 擬製豆腐 なすの田楽 黄桃缶 塩ちゃんこ汁	ごはん デミグラスハンバーグ マカロニサラダ 洋梨缶 野菜スープ	ごはん 焼き魚ネギソースかけ レバニラ炒め キウイフルーツ けんちん汁	そばろ丼 さつま芋の甘煮 フルーツヨーグルト 塩豚汁	ごはん ポテトグラタン 人参サラダ パイン缶 パンプキンスープ
間食	抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかんムース	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン
夕食	お粥 赤魚の煮付け 大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き いんげんの白ごま和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすのあおさおろし煮 卵サラダ 豚汁	ごはん 赤魚のみりん焼き 切り干し大根煮 納豆 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 なます 味噌汁	ごはん 炭火焼きチキン かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん 豚の角煮 中華冷奴 味噌汁
栄養値	エネルギー 1583kcal たんぱく質 66.8g 脂質 46.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1518kcal たんぱく質 58.8g 脂質 47.0g 食塩 6.0g	エネルギー 1556kcal たんぱく質 62.5g 脂質 47.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1565kcal たんぱく質 65.1g 脂質 43.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1542kcal たんぱく質 58.1g 脂質 44.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1454kcal たんぱく質 60.8g 脂質 32.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1605kcal たんぱく質 52.9g 脂質 47.8g 食塩 6.5g

☆☆献立表☆☆ 特養・SS<普通・一口大食>

	日曜日 2月23日	月曜日 2月24日	火曜日 2月25日	水曜日 2月26日	木曜日 2月27日	金曜日 2月28日
朝食	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし 豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の煮びたし 貝たくさん味噌汁 ショア	ごはん とりつくね ブロッコリーの炒め物 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 銀鮭の塩焼き カリフラワーのおかか ショア	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み コーンスープ プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 野菜の味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼き かぼちゃのサラダ 白桃缶 のっぺい汁	ごはん スパニッシュオムレツ ポテトサラダ りんご缶 クリームスープ	ちゃんぽん 海老焼売 プリンデザート 	カレーライス かぼちゃとブロッコリーのサラダ バナナ 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉のソテー きゅうりの浅漬け みかん缶 けんちん汁	ごはん サーモンタルタル焼き ビーンズサラダ バナナ パンプキンスープ 
間食	いちごゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース
夕食	ごはん さばのみそ煮 大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 ひじきの煮物 納豆 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け いんげんの炒め物 ごま豆腐 豚汁	ごはん 牛焼肉 野菜炒め 温泉卵 味噌汁 	ごはん メヌケの照り焼き 白菜の煮びたし ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 とろろ 味噌汁
栄養値	エネルギー 1581kcal たんぱく質 66.8g 脂質 47.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1614kcal たんぱく質 61.2g 脂質 50.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1543kcal たんぱく質 57.2g 脂質 48.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1521kcal たんぱく質 60.9g 脂質 33.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1467kcal たんぱく質 64.6g 脂質 41.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1631kcal たんぱく質 69.7g 脂質 51.5g 食塩 6.3g

