



## 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝	ご飯 みそ汁 ホッケの生姜焼き 小松菜の辛子和え 香の物	ご飯 みそ汁 筑前煮 菜の花のピーナッツ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 カリフラワーとベーコンの炒め物 クワイサラダ のり佃煮	パン コンソメスープ オムレツ&ハムステーキ 白菜サラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 厚揚げの肉味噌焼き 小松菜とカニ力マの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 甘辛肉団子 人参のしらす和え 高菜炒め	パン コンソメスープ ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 381 12.2 6.7 66 1.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 442 14.2 8.5 75.1 2.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 506 14.8 16 76.2 2.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 482 14.5 18 68.1 3.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 471 10.1 15 72.8 2.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 454 12.7 10 76.4 2.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 411 10.4 12 67.9 1.8
昼	肉うどん ピーマンソテー さつま芋のおかか和え フルーツ	豚丼 みそ汁 卵の花 ワカメの塩昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ さつま芋のチーズ和え かぶの煮物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の炒め物 刻み昆布煮 プロッコリーのわさび和え 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚の梅肉風味 鶏ごぼう ピーマンの胡麻和え 香の物	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子の中華和え 焼壳 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 小松菜のくるみ和え さつま芋のレモン煮 香の物
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 464 15.6 12 75.1 2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 608 23 17 94.4 3.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 582 14.2 16 93 2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 544 22.6 19 72.2 2.6	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 553 22.1 17 75.8 3.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 562 17 19 80.1 2.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 505 15.9 10 87.8 2.5
夕	ご飯 お吸い物 鶏肉と茄子の味噌炒め あさりと昆布の炒め煮 竹輪の青じそ和え 釜炊き生姜 香の物	ご飯 みそ汁 鰯の胡麻焼き 鶏肉の南蛮漬け プロッコリーサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のゆず風味 豆サラダ 厚揚げ煮 香の物	ご飯 豚汁 鰯のみりん焼き 鶏肉と水菜のポン酢和え がんも煮	ご飯 みそ汁 ホタテ入りクリーミーコロッケ かぶとフランクの和風煮 竹輪サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉とプロッコリーの塩ダレ炒め 春雨サラダ さつま揚げの煮物 香の物	ご飯 みそ汁 とんかつ 二ラ玉 ごぼうサラダ 昆布豆
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 678 22.1 28 81.6 3.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 511 24.1 12 75.5 2.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 504 21.7 12 75 2.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 569 28.7 19 66.9 1.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 527 11.8 23 86.6 2.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 532 16.7 16 78.7 2.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 629 22.4 22 85.2 2.7
1日計							
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1523 49.9 47.1 222.7 7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1561 61.3 37.1 245 7.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1592 50.7 44 244.2 6.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1595 65.8 56.1 207.2 7.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1551 44 53.9 235.2 7.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1548 46.4 45.6 235.2 7.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1545 48.7 43.8 240.9 7



## 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝	ご飯 みそ汁 大根の甘辛炒め カリフラワーサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 照焼イカ小判 チンゲン菜の胡麻和え 香の物	ご飯 みそ汁 千草焼き さつま揚げのピーナッツ和え 海苔佃煮	パン コンソメスープ ポテトのトマト煮 菜の花ソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの照焼き もやしのくるみ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め物 小松菜の和え物 金時豆	パン コンソメスープ ミートオムレツ&ワインナー <sup>イタリアンサラダ</sup> フルーツ
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 530 16.4 20 70.7 1.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 459 17.2 1.9 90.7 3.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 440 11.8 8.9 75.9 2.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 492 15.5 19 71.1 3.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 394 14.3 6.1 68.6 2.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 495 14.1 15 75.1 1.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 489 15 26 49.9 3.3
昼	きつねそば 里芋と鶏肉の炒り煮 コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 菜の花と筍コロッケ ビーフン炒め 厚揚げと小松菜の煮物 わかめ酢	ご飯 みそ汁 鶏肉のニンニク醤油風味 冬瓜の力二力マあん 切干大根の甘酢和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケのみりん焼き 小松菜のワサビマヨ和え 肉団子 香の物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏のサラダ 茄子の南蛮漬け フルーツ	シーフードカレー コンソメスープ 切干大根サラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 コンソメスープ ハートのハンバーグ 大根と小エビのソテー <sup>シーザーサラダ</sup> ゼリー
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 552 21.5 12 89.4 3.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 509 12.4 13 86 2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 568 19.4 17 83.9 1.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 519 18.8 16 72.9 2.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 581 23.1 22 72.9 2.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 569 13.2 17 88.6 3.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 544 16.4 17 81.3 2
夕	ご飯 みそ汁 鯵の煮付け 茄子の挽肉炒め プロッコリーの和え物 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子の中華あんかけ 玉ねぎと豚肉のポン酢和え ちくわ炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖の山椒焼き 大根の和え物 人参の炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の麹風味 春雨の炒め物 ひじきサラダ 三色豆	ご飯 みそ汁 肉じゃがコロッケ 大豆煮 白菜の韓国風サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 チキンステーキ 炊き合せ ワカメサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 白菜と鶏肉の煮物 菜の花のおかか和え ポテトサラダ 香の物
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 483 20.3 12 71.1 2.2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 563 17.2 15 88.1 2.6	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 537 16.2 20 69.3 2.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 528 21.5 13 79.8 2.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 547 15.1 15 87.6 2.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 518 24.6 12 75.4 3.2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 530 17.2 19 71.7 2.1
1日計							
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1565 58.2 43.6 231.2 7.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1531 46.8 29.9 264.8 7.9	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1545 47.4 45.2 229.1 6.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1539 55.8 47.8 223.8 7.9	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1522 52.5 43 229.1 7.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1582 51.9 44.8 239.1 7.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1563 48.6 62 202.9 7.4



## 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																												
日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日																												
朝	ご飯 お吸い物 鯵の味噌焼き 人参金平 ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ和風あん かぶと鶏肉の煮物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 豚肉カリフラワー炒め がんも煮 香の物	パン コンソメスープ ウィンナーソテー コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げのうま煮 茄子の揚げ浸し 梅びしお	ご飯 みそ汁 メバルの胡麻照り焼き チンゲン菜のゆかり和え 釜炊き生姜	パン コンソメスープ フランクフルトのポトフ フレンチサラダ フルーツ																												
	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)																												
昼	醤油ラーメン 水餃子 青菜と蒸し鶏のゆず和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 大学芋 ピーマンと人参のピーナッツ和え フルーツ	ご飯 豚汁 ホッケのバター醤油焼き 炒り豆腐 あさりの時雨煮	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ ツナサラダ じゃが芋とさつま揚げの煮物 三色豆	ご飯 お吸い物 豚肉の塩たれ炒め ひじき煮 酢味噌和え 香の物	チキンカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ 福神漬	ご飯 みそ汁 豚肉のピーナッツ炒め 菜の花のわさび和え チーズポテトフライ 金時豆																												
	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)																												
夕	ご飯 みそ汁 肉ごぼう 竹輪煮 オクラのおろし和え 香の物	ご飯 みそ汁 えびかつ じゃが芋のそぼろ炒め 卵の花サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子のおろし煮 白菜サラダ 高菜炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 えび団子 オクラのなめ茸和え 香の物	ご飯 中華スープ カニ玉のチリソースがけ ブロッコリーとソーセージの炒め物 胡瓜とかまぼこの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 ハムカツ 大根サラダ 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 昆布煮 カリフラワーの甘酢和え 香の物																												
	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)																												
1日計																																			
	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	[エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)																												
	1521	59.3	37.4	235	11.5	1635	47.8	44.6	258.5	6	1563	55.9	50.4	218.7	7.1	1633	57.1	46.4	247.5	8	1572	52.6	46.3	236.8	7.7	1590	45.9	39.1	255.7	8	1593	62.6	125	215.3	8



## 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝	ご飯 みそ汁 鯖のみりん焼き インゲンの炒め物 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ 胡瓜の酢の物 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 そぼろ大根 小松菜とツナの白和え 梅びしお	パン コンソメスープ 南瓜のクリームシチュー シーザーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ おろしポン酢 ひじき煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉とじやが芋の甘辛煮 切干大根のゆず風味 ふりかけ	パン コンソメスープ 肉団子のトマトソース 胡瓜とカニカマのサラダ フルーツ
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 507 14.2 18 69.7 1.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 405 13 5.2 75.3 2.6	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 452 10.2 14 71.6 2.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 557 16 30 57.9 3.2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 395 9.9 8.1 69.8 2.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 466 11.7 8.4 84.5 1.4	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 468 15.5 18 64.8 3.6
昼	塩焼きそば 中華スープ かに風味焼売 ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の胡麻焼き 大豆煮 菜の花の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華炒め カリフラワーサラダ さつま揚げの生姜醤油 香の物	ご飯 みそ汁 ハムマヨサラダフライ 昆布の炒り煮 さつま芋のごま和え 高菜炒め	ご飯 みそ汁 赤魚のレモンペッパー焼き オイスター肉団子 豆サラダ 茄子の煮浸し	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの塩炒め 春菊の辛子和え 金時豆 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉と茄子の炒め物 田舎煮 大根のなめ茸和え 香の物
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 530 17.5 28 55.9 4.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 580 26.8 15 85.1 1.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 556 20.2 19 75.4 3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 534 12.1 16 86.5 2.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 591 22 20 78.9 3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 634 29.9 24 74 2.2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 550 16.7 16 82.1 2
夕	ご飯 みそ汁 あさりの柳川風 大根と竹輪のサラダ 卵の花 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のマスタードソテー えび団子 キャベツサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 すき焼き風 青菜の和え物 厚焼き玉子 フルーツ	ご飯 みそ汁 鯵の照焼き もやしサラダ かぶの煮物 香の物	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 小松菜とソーセージの煮物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鯛のもやしあんかけ ワカメとかまぼこのサラダ ブロッコリーソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 菜の花コロッケ 高野豆腐煮 白菜のさっぱり和え 昆布豆
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 488 17.7 10 81.3 2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 630 25.8 22 84.1 2.9	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 514 20.7 14 78.1 1.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 432 18.6 7.1 70.8 1.9	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 624 21.9 22 84 2.2	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 486 19.7 12 74.6 2.5	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 516 14.2 11 88.5 2.3
1日計							
	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1525 49.4 55.4 206.9 8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1615 65.6 41.3 244.5 7.3	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1522 51.1 46.2 225.1 6.8	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1523 46.7 52.4 215.2 7.9	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1610 53.8 50.3 232.7 7.7	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1586 61.3 44.4 233.1 6.1	[エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1534 46.4 44.8 235.4 7.9