

Weekly Menu



2月

2月1日(日)		2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯		パン		御飯		御飯		御飯	
	さつま揚げの煮物	オムレツ	ツナと野菜のソテー	とろろ芋		南瓜のオーブン焼き		はんぺんの煮物		豆腐の野菜あんかけ			
	温野菜サラダ	グリーンサラダ	マカロニサラダ	炒り卵		ミックスサラダ		厚焼き玉子とツナ和え		ポテトサラダ			
	納豆	漬物	コンソメスープ	プロッコリーのドレッシング和え		コンソメスープ		たいみそ		ふりかけ			
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁			
エネルギー 438 kcal		エネルギー 360 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 413 kcal		エネルギー 408 kcal		エネルギー 440 kcal		エネルギー 404 kcal			
昼食	行事食【節分】	御飯		白身魚フライと卵の サンドイッチ	御飯		ポークカレー		御飯				
	ちらし寿司	豚肉のすき焼き風煮		かぶのコンソメ煮	チキン南蛮		大根サラダ		白身魚の竜田揚げ				
	南瓜のそぼろあんかけ	竹輪の煮物		イタリアンサラダ	卵たっぷりタルタルソース		オニオンスープ		菜の花の炒め物				
	菜の花の胡麻和え	胡瓜のゆかり和え		ベジタブルスープ	切干大根の煮物		フルーツ		かに風味サラダ				
	つみれ汁 (味噌)	味噌汁		ヨーグルト	長葱とわかめのぬた和え				味噌汁				
	抹茶ゼリー	フルーツ			味噌汁				ヨーグルト				
エネルギー 646 kcal		エネルギー 585 kcal		エネルギー 454 kcal	エネルギー 704 kcal		エネルギー 551 kcal		エネルギー 571 kcal				
おやつ	水ようかん	抹茶ロールケーキ	ゆずまんじゅう	カステラ	牛乳ケーキ	プリン							
	エネルギー 73 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 54 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 93 kcal	エネルギー 69 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯		御飯			
	真あじの葱焼き	鰯のムニエル	豚肉の照焼き	肉じゃが	ホキのソテー		生姜香る			鶏肉と茄子の			
	蓮根のそぼろ炒め	バター醤油	厚揚げの味噌煮	五目塩金平	きのこソース		鰯の煮つけ			甘辛みそ炒め			
	おろし和え	ほうれん草のソテー	胡瓜の酢の物	小松菜の菜種和え	じゃがいものバター煮		茄子とピーマンの甘辛炒め			ひじきの煮物			
	味噌汁	チキンサラダ	すまし汁	味噌汁	サウザンサラダ		オクラのなめ茸和え			香の物			
		コンソメスープ			コンソメスープ		味噌汁			すまし汁			
エネルギー 483 kcal		エネルギー 458 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 437 kcal		エネルギー 547 kcal			エネルギー 505 kcal			
計	エネルギー 1640 kcal	エネルギー 1469 kcal	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1512 kcal	エネルギー 1616 kcal		エネルギー 1631 kcal			エネルギー 1549 kcal			

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



2月

2月8日(日)		2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)				
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	ツナじゃが	鶏小間と野菜の炒め物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ジャーマンポテト	車麩と野菜の煮物	シーザーサラダ	野菜スープ	うめびしお	厚揚げと野菜の煮物	炒り豆腐	味噌汁	味噌汁			
	大根サラダ	豆腐サラダ	フレンチサラダ	小松菜のお浸し	ヨーグルト	味噌マヨ和え	揚げ茄子の香味和え	ヨーグルト	味噌汁	味噌マヨ和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
	納豆	漬物	ジンジャースープ	小松菜のお浸し	ヨーグルト	うめびしお	ふりかけ	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
エネルギー 457 kcal		エネルギー 380 kcal	エネルギー 423 kcal	エネルギー 335 kcal	エネルギー 427 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 440 kcal									
昼食	御飯	御飯	ベーコンとホウレン草の 豆乳クリームスパ	御飯	御飯	親子丼	☆冬元気メニュー☆									
	照焼きハンバーグ	八宝菜	コロッケ	豚肉の山椒焼き	ホキのムニエル	かぶのそぼろ煮	チキンフリッター									
	さつま芋の甘煮	焼壳	青じそサラダ	大豆の煮物	オーロラソース	ほうれん草の菊花和え	トマトジンジャーソース									
	ブロッコリーの辛子和え	わかめサラダ	キャベツの塩昆布和え	かぼちゃのミルク煮	味噌汁	味噌汁	いんげんのガーリックソテー									
	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	根菜サラダ	ヨーグルト	ブロッコリーと卵のサラダ									
	フルーツ	フルーツゼリー	フルーツ	フルーツ	コンソメスープ	フルーツ	御飯・ポタージュ						フルーツ			
	エネルギー 614 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 642 kcal									
おやつ	いちごプリン	水ようかん(栗)	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	チョコレートワッフル									
	エネルギー 61 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 65 kcal									
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		
	鯖の塩焼き	真あじの	鶏もも肉の生姜炒め	めばるのみぞれ煮	牛肉と牛蒡の	鮭のマスタード焼き	白身魚のチリソースがけ									
	がんもの煮物	柚子胡椒焼き	温奴	ほうれん草のたまご炒め	しぐれ煮	カリフラワーのソテー	甘酢肉団子									
	小松菜の海苔和え	切干大根の煮物	香の物	カリフラワーの梅和え	きのこのバター醤油炒め	ミモザサラダ	春雨サラダ									
	味噌汁	青梗菜の錦糸和え	味噌汁	味噌汁	春菊のピーナッツ和え	コンソメスープ	中華スープ									
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁									
計	エネルギー 540 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 477 kcal	エネルギー 452 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1480 kcal	エネルギー 1539 kcal	エネルギー 1481 kcal	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1525 kcal	エネルギー 1673 kcal		

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



2月

2月15日(日)		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		2月21日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	挽肉と野菜のソテー	オムレツ	クリームシチュー	とろろ芋	卵と野菜の炒め物	炒り豆腐	ベーコンと野菜のソテー						
	ほうれん草のお浸し	ツナサラダ	コールスローサラダ	焼き豆腐の煮物	スパゲティサラダ	千切り野菜サラダ	竹輪のマヨサラダ						
	納豆	漬物	牛乳	オニオンサラダ	コンソメスープ	たいみそ	ふりかけ						
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁						
エネルギー 419 kcal		エネルギー 399 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 403 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 408 kcal						
昼食	御飯	御飯	海老塩ラーメン	★美味しい肉の日★		御飯	ハヤシライス	御飯					
	鯖の梅煮	ポークチャップ	春巻き	御飯		鶏もも肉の治部煮	ブロッコリーのサラダ	鶏もも肉の唐揚げ					
	じゃが芋の甘辛煮	野菜のクリーム煮	三色ナムル	三元豚の梅しそ焼き		さつま芋の甘煮	きのこスープ	柚子胡椒ダレ					
	白菜のマヨ和え	シーザーサラダ	フルーツ	いんげんの甘辛煮		いんげんのおかか和え	フルーツゼリー	かぼちゃのいとこ煮					
	味噌汁	ベーコンスープ		キャベツの生姜和え		味噌汁		白菜の和風サラダ					
	フルーツゼリー	フルーツ		味噌汁		フルーツ		味噌汁					
	エネルギー 574 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 666 kcal						
おやつ	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん (芋)						
	エネルギー 43 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 78 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	豚肉のくわ焼き	ホキの菜種焼き	鶏もも肉と卵の香味炒め	白身魚のピカタ	鱈のさらさ蒸し	真あじの	豆腐ハンバーグ						
	ビーフン炒め	山菜の煮物	さつま揚げの煮物	ラタトウイユ	炊き合せ	バター醤油焼き	おろしあんかけ						
	大根の柚子和え	香の物	カリフラワーの甘味噌和え	ビーンズサラダ	オクラの酢の物	ひじきの煮物	いんげんの炒め物						
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ポテトポタージュ	味噌汁	キャベツの胡麻和え	青梗菜のわさび和え						
	エネルギー 558 kcal	エネルギー 457 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 450 kcal	エネルギー 491 kcal						
計	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1535 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1544 kcal	エネルギー 1569 kcal	エネルギー 1643 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



2月

2月22日(日)		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		2月28日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	ベーコンと野菜の炒め物	ツナじゃが	御飯	御飯
	肉だんごと野菜の炒め物	炒り卵	ワインナーのポトフ	とろろ芋	オムレツ	車麩と野菜の煮物	グリーンサラダ	カリフラワーの和風マヨ和え	温野菜サラダ	カーフィッシュのソテー	温野菜サラダ	ふりかけ	味噌汁
	盛合せサラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	ミックスサラダ	和風サラダ	コンソメスープ	のり佃煮	ヨーグルト	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	納豆	漬物	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	味噌汁	味噌汁											
エキギー 451 kcal		エキギー 397 kcal	エキギー 385 kcal	エキギー 374 kcal	エキギー 378 kcal	エキギー 397 kcal	エキギー 433 kcal						
昼食			御飯	かき揚げうどん	御飯	☆おすすめメニュー☆		あさりピラフ	御飯	豚肉のスタミナ炒め	切干大根の煮物	小松菜の柚子和え	味噌汁
	チキンの香草焼き	千草焼き	チキンソテー	トマトソース	鯵の大葉味噌焼き	ハムサラダ		ミニオムレツ	御飯	豚肉のスタミナ炒め	切干大根の煮物	小松菜の柚子和え	味噌汁
	青菜とコーンのバターソテー	白菜のゆかり和え	グリル野菜	マカロニサラダ	大根のそぼろあんかけ	ベジタブルスープ		フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー
	イタリアンサラダ	フルーツ	マカロニサラダ	コンソメスープ	胡瓜とわかめの酢の物	ヨーグルト							
	コンソメスープ		コンソメスープ	フルーツ	けんちん汁								
	フルーツゼリー		フルーツ		フルーツゼリー								
		エキギー 616 kcal	エキギー 605 kcal	エキギー 689 kcal	エキギー 607 kcal	エキギー 612 kcal	エキギー 553 kcal						
おやつ	黒糖ケーキ	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き						
	エキギー 70 kcal	エキギー 51 kcal	エキギー 75 kcal	エキギー 68 kcal	エキギー 64 kcal	エキギー 69 kcal	エキギー 83 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ホキのもろみ焼き	真あじのみりん焼き	豆腐の肉味噌田楽	白菜のなめ茸和え
	白身魚の葱味噌焼き	鯖の南蛮煮	豚肉の	鰆の利休焼き	豚肉の塩麹炒め	鶏レバーの大和煮	香の物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	竹輪の煮物	白菜のうま塩炒め	ハニーマスター焼	茄子の味噌炒め	卵の花	青梗菜の香味和え	味噌汁						
	なます	小松菜のザーサイ和え	いんげんのケチャップ炒め	人参の真砂和え	香の物	味噌汁							
	すまし汁	中華スープ	盛合せサラダ	すまし汁	味噌汁								
			野菜スープ										
	エキギー 491 kcal	エキギー 464 kcal	エキギー 586 kcal	エキギー 476 kcal	エキギー 540 kcal	エキギー 513 kcal	エキギー 490 kcal						
計	エキギー 1684 kcal	エキギー 1528 kcal	エキギー 1651 kcal	エキギー 1607 kcal	エキギー 1589 kcal	エキギー 1591 kcal	エキギー 1559 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。