

2022年2月献立表

別途事業所によってはおやつを提供あり

	令和04年02月01日(火)	令和04年02月02日(水)	令和04年02月03日(木)	令和04年02月04日(金)	令和04年02月05日(土)	令和04年02月06日(日)	令和04年02月07日(月)						
朝	御飯 だし巻卵 付)オクラ 小松菜のお浸し かつおおかか みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 ・お魚豆腐揚げ 付)ピーマン カリフラワー和風サラダ 金山寺みそ みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え えびみそ みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え 浅漬け(キャベツ) みそ汁(もやし・貝割) 牛乳						
昼	御飯 肉豆腐 いんげん炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・椎茸)	・恵方巻き ミートボール(オニオンソース) ほうれん草の白和え お吸い物(みつば・つみれ)	御飯 たら粕漬け焼き 付)さつま芋・オクラ なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麩)	御飯 ・メバルのバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)	・親子丼 切干大根の煮物 なすのおろし醤油和え みそ汁(チンゲン菜・長葱)	御飯 あじの南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)						
夕	御飯 白身魚のムニエル 付)マッシュ南瓜 えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)畑菜 冬瓜の煮物 フルーツ(パイン) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 付)アスパラ ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(つぼ漬け)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	御飯 ・かつとじ ピーマンのじゃこ炒め フルーツ(パイン) キャベツの生姜醤油和え	御飯 ・豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃのいとし煮 フルーツ(キウイ) きゅうりの青じそ和え	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)春菊 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ フルーツ缶(みかん)						
エネルギー	1528kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1536kcal
蛋白質	71.3g	蛋白質	61.8g	蛋白質	63g	蛋白質	61.5g	蛋白質	62.6g	蛋白質	62.7g	蛋白質	64.8g
脂質	36.9g	脂質	39.5g	脂質	42.6g	脂質	34g	脂質	37.6g	脂質	40.6g	脂質	36.8g
炭水化物	236.9g	炭水化物	234.2g	炭水化物	239.3g	炭水化物	241.5g	炭水化物	255.2g	炭水化物	251.4g	炭水化物	244.7g
食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	7.4g	食塩	7.1g	食塩	8.3g	食塩	7.4g	食塩	7.4g

	令和04年02月08日(火)	令和04年02月09日(水)	令和04年02月10日(木)	令和04年02月11日(金)	令和04年02月12日(土)	令和04年02月13日(日)	令和04年02月14日(月)						
朝	御飯 ・擬製豆腐 付)大根おろし 青菜のごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの和え物 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの含め煮 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(じゃが芋・貝割) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳						
昼	御飯 赤魚の照り煮 付)かぶ・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	大根葉の混ぜ御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイン) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ えびとチンゲン菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)	御飯 ・白身魚の漬け焼き 付)ししとう ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・えのめ)	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ ソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(ワカメ・マッシュルーム)						
夕	御飯 ・ミートローフ デミソース) 付)グリル野菜 ほうれん草と玉子の炒め マカロニサラダ 昆布佃煮	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン 肉じゃが フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	御飯 ・牛肉のしぐれ煮 卵の花 春菊とかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 太刀魚のねぎ醤油焼き 付)大根おろし ちくわと里芋の炒り煮 フルーツ(キウイ) 昆布豆	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) きゅうりとしらすの酢の物	御飯 マルの煮付け 付)スナップエンドウ・花人参 鶏肉と大根のオイスター炒め キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 白身魚の照り焼き 付)オクラ かぶの含め煮 小松菜のごま和え 香の物(きゅうり漬け)						
エネルギー	1656kcal	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1588kcal
蛋白質	62.3g	蛋白質	63.1g	蛋白質	72.8g	蛋白質	65.8g	蛋白質	59.9g	蛋白質	64.4g	蛋白質	55.7g
脂質	50.3g	脂質	38.9g	脂質	34.2g	脂質	43.8g	脂質	49.9g	脂質	44.1g	脂質	43g
炭水化物	247.5g	炭水化物	230.4g	炭水化物	254.8g	炭水化物	233g	炭水化物	229.4g	炭水化物	237g	炭水化物	252.9g
食塩	7.9g	食塩	6.5g	食塩	7.7g	食塩	7g	食塩	7.1g	食塩	7.1g	食塩	8.7g

	令和04年02月15日(火)	令和04年02月16日(水)	令和04年02月17日(木)	令和04年02月18日(金)	令和04年02月19日(土)	令和04年02月20日(日)	令和04年02月21日(月)						
朝	御飯 ・和風包み焼き 付)アスパラ キャベツの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	御飯 洋風卵焼き 付)ブロッコリー ほうれん草のくるみ和え えびみそ みそ汁(南瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(おつゆ麩・貝割) 牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーとチキンの和え物 金山寺みそ みそ汁(卵・えのき) 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとろろ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	御飯 松風焼き 付)春菊の和え物 オクラゆば和え かつおみそ みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え たいみそ みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳						
昼	かき揚げそば 具) とりつくね 付)いんげん なすの青じそ和え きなこプリン	御飯 白身魚の幽庵焼き 付)畑菜 イカと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 ・鶏もも竜田揚げ 付)スナップエンドウ 野菜ソテー フルーツ缶(りんご) みそ汁(しめじ・たまねぎ)	御飯 ・牛肉の生姜煮 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜)	ココイチ特製カレー (トッピング)コロケ らっきょう漬け コールスローサラダ ヨーグルトデザート	御飯 ・メヌケ西京焼き 付)茄子・きぬさや 高野吹き寄せ フルーツ(みかん) みそ汁(豆腐・ワカメ)						
夕	御飯 牛すき煮 温泉卵 あさりと菜の花の和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)ピーマン 大根の子炒り きゅうりの酢の物 フルーツ(パイン)	御飯 ・牛肉の香味焼き 付)オクラ 五目おから 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 ・ほたてと厚揚げのオイス 茄子の煮浸し フルーツ缶(ミックス) カリフラワーのマリネ	御飯 かれの揚げ浸し 付)いんげん・花人参 ふろふき大根 フルーツ(りんご) 香の物(青しその実漬け)	天津飯 蒸し鶏ごまダレ和え 菜の花の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス) ピクルス						
エネルギー	1765kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1825kcal	エネルギー	1545kcal
蛋白質	80.3g	蛋白質	71.7g	蛋白質	63.7g	蛋白質	58.1g	蛋白質	61.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	60.5g
脂質	46g	脂質	35.9g	脂質	45.2g	脂質	37.2g	脂質	34.4g	脂質	66.3g	脂質	38.5g
炭水化物	263.4g	炭水化物	244.9g	炭水化物	253.2g	炭水化物	245.6g	炭水化物	239.1g	炭水化物	261.1g	炭水化物	245.4g
食塩	8g	食塩	7.8g	食塩	7.6g	食塩	6.7g	食塩	7.2g	食塩	8.3g	食塩	7.8g

	令和04年02月22日(火)	令和04年02月23日(水)	令和04年02月24日(木)	令和04年02月25日(金)	令和04年02月26日(土)	令和04年02月27日(日)	令和04年02月28日(月)						
朝	御飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え かつおみそ みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳	御飯 ・ほうれん草ペーコンソテー 南瓜サラダ ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・玉葱) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とかにかまのお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 ちくわとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳						
昼	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・おつ	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 二色和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 たらこと里芋の卵焼き 付)スナップエンドウ ひじきの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(かぶ・大根葉)	御飯 ・赤魚のねぎ塩焼き 付)ピーマン じゃが芋の煮物 白菜の生姜醤油和え みそ汁(しろな・うずまき麩)	チャーハン えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 メバルの香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)						
夕	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ピーマン炒め ほたてと畑菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) あみえび佃煮	御飯 ・白身魚のムニエル たれ) 付)ブロッコリー・パスタ ぜんまい煮 フルーツ缶(ミックス) 浅漬け(きゅうり)	御飯 ・フライ盛り合わせ(ロquette・ホ) 付)ミックスベジタブル キャベツソテー フルーツ(りんご) キャロットラペ	御飯 たらの煮付け 付)里芋・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の味噌焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ(パイン) 香の物(青しその実漬け)	御飯 豚肉の中華炒め チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え						
エネルギー	1603kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1505kcal
蛋白質	66.3g	蛋白質	70g	蛋白質	60.4g	蛋白質	55.3g	蛋白質	73.1g	蛋白質	65g	蛋白質	62.5g
脂質	33.8g	脂質	37g	脂質	36.4g	脂質	28.5g	脂質	37.4g	脂質	32.4g	脂質	31.7g
炭水化物	268.4g	炭水化物	232.1g	炭水化物	242.6g	炭水化物	244.4g	炭水化物	231.7g	炭水化物	243.1g	炭水化物	250.3g
食塩	7.8g	食塩	6.5g	食塩	7.2g	食塩	7.3g	食塩	8.2g	食塩	6.9g	食塩	7g