

令和5年2月献立表

※事業所によってはこのほかにおやつあり

	令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)	令和05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)						
朝	御飯 オムレツ 付)グリル野菜 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(のりたま) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 野菜ソテー 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 里芋の鶏そぼろあん オクラの湯葉和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん オクラの湯葉和え ふりかけ(しそ) みそ汁(南瓜・ねぎ) 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) みそ汁(大根・ワカメ)	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)	◎節分◎ ・恵方巻き とりつくね 付)ピーマン 昆布豆 けんちん汁	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)	たいめいけん特製ハヤ スペイン風オムレツ 付)ほうれん草ソテー ヨーグルトデザート(ゆず味)	二色丼 チンゲン菜の信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(さつま芋・えの)	御飯 かつとじ 菜の花と人参の和え物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・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(パイナップル) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚のみそマヨネーズ 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	うなぎごはん 五色なます 抹茶プリン 香の物(しば漬)	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ かぼちやのいとこ煮 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	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	1554kcal	エネルギー	1484kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1750kcal
蛋白質	72.5g	蛋白質	61.9g	蛋白質	59.2g	蛋白質	61.1g	蛋白質	52.3g	蛋白質	62.1g	蛋白質	65.4g
脂質	38.9g	脂質	39.2g	脂質	46.2g	脂質	36.4g	脂質	46.4g	脂質	42.2g	脂質	52.3g
炭水化物	238.9g	炭水化物	234g	炭水化物	238.3g	炭水化物	241g	炭水化物	242.3g	炭水化物	250g	炭水化物	262.8g
食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	7.1g	食塩	6.8g	食塩	7.4g	食塩	7.5g	食塩	8.1g

	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11日(土)	令和05年02月12日(日)	令和05年02月13日(月)	令和05年02月14日(火)
朝	御飯 絹厚揚げとオクラのそぼろ 春菊と人参の和え物 昆布佃煮 みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 さつま揚げといんげん 長芋とろろ 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 がんもの煮物 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) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬) 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(里芋・貝割) 牛乳	御飯 ハムと野菜のソテー マカロニサラダ たいみそ みそ汁(大根・大根葉) 牛乳
昼	御飯 黄金かれいの照り煮 付)かぶ・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・うずまき)	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)	ゆかり御飯 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 白身魚の照り焼き 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・かぶ)	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・ネギ) 付)スナップエンドウ カリフラワーのサラダ ハート形チョコプリン コンソメスープ(ワカメ・マッシュ)	◎バレンタインデー◎ 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 ハート形チョコプリン コンソメスープ(ワカメ・マッシュ)
夕	御飯 ミートローフ 付)デミソース) 付)グリル野菜 アスパラの卵炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	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) きゅうりの青じそ和え	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 春菊とかまぼこの和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし ちくわと里芋の炒り煮 フルーツ(メロン) 茶福豆	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 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 茶福豆	御飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の炒め煮 キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶの含め煮 小松菜の和え物 フルーツ缶(パイン)
エネルギー	1442kcal	エネルギー 1456kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1654kcal
蛋白質	59.5g	蛋白質 58.2g	蛋白質 72.6g	蛋白質 63.5g	蛋白質 61.8g	蛋白質 61.6g	蛋白質 54.1g
脂質	37g	脂質 35.1g	脂質 32.6g	脂質 42.6g	脂質 40.4g	脂質 42.2g	脂質 49.3g
炭水化物	224.9g	炭水化物 235.5g	炭水化物 252.5g	炭水化物 236.1g	炭水化物 240.6g	炭水化物 239.1g	炭水化物 261.2g
食塩	7.2g	食塩 6.1g	食塩 7.5g	食塩 7g	食塩 6.9g	食塩 7.1g	食塩 8.4g

	令和05年02月15日(水)	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)	令和05年02月19日(日)	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)						
朝	御飯 鮭の塩焼き 付)いんげん キャベツの香味和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	御飯 洋風卵焼き 付)グリン野菜 ほうれん草のくるみ和 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 ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・貝割 みそ汁(卵・えのき) 牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーとチキンの和え 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 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮 チンゲン菜のツナ和え たいみそ みそ汁(白菜・ワカメ) 牛乳						
昼	きつねうどん 具) たらの粕漬け焼き 付)アスパラ 菜の花の和え物 野菜と果物のゼリー	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	御飯 豚肉とチンゲン菜のオイスタ きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	わかめ御飯 金目鯛の煮付け 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 ピーチゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜	御飯 ・白身魚フライ 付)野菜ソテー 彩り野菜のトマト煮 季節フルーツ(いちご) みそ汁(青菜・うずまき	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス						
夕	御飯 牛すき煮 温泉卵 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)ピーマン 大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイン)	御飯 さわらの香味焼き 付)オクラ じゃが芋のたらこ炒め 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスタ 茄子の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 浅漬け(キャベツ)	御飯 かれいの揚げ浸し 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	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ(パイン)	御飯 さばの山椒煮 付)茄子・きぬさや 大根と鶏肉のさっぱり しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)						
エネルギー	1546kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1580kcal
蛋白質	82.4g	蛋白質	69.9g	蛋白質	55.6g	蛋白質	62g	蛋白質	62.9g	蛋白質	55.6g	蛋白質	66.6g
脂質	35.9g	脂質	36.4g	脂質	32.9g	脂質	45.5g	脂質	34.7g	脂質	40.1g	脂質	45.5g
炭水化物	236.4g	炭水化物	248.5g	炭水化物	236.3g	炭水化物	244.1g	炭水化物	236.1g	炭水化物	248.5g	炭水化物	241.7g
食塩	7.9g	食塩	8g	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	6.9g	食塩	7.5g	食塩	7.5g

	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	令和05年02月25日(土)	令和05年02月26日(日)	令和05年02月27日(月)	令和05年02月28日(火)						
朝	御飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか 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 牛乳	御飯 フィッシュバーグ 付)スナップエンドウ 畑菜のサラダ ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とカニカマのお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	食パン・ジャム ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ コンソメスープ(小松菜・え 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え いりこみそ 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 えびみそ 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 かぶの煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・お	牛丼 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	御飯 グリルチキン いんげん・人参 なすのおろし醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき)	炒飯 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	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 白身魚の香味焼き 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(バナナ)	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根のオイスター フルーツ(メロン) わかめ佃煮	御飯 トンテキ たれ) 付)ブロッコリー・パスタ かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) 浅漬(きゅうり)	御飯 ミックスフライ(ササミ・ホタテ) 付)キャベツ ぜんまい煮 フルーツ(りんご) 白菜の生姜醤油和え	御飯 メバルの煮付け 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 白身魚のごま味噌焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ缶(パイン) 茶福豆	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	1611kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1483kcal
蛋白質	68g	蛋白質	78.7g	蛋白質	62g	蛋白質	58.3g	蛋白質	73.6g	蛋白質	66.1g	蛋白質	63.3g
脂質	33.5g	脂質	40.4g	脂質	41.7g	脂質	34.2g	脂質	46.3g	脂質	35.7g	脂質	29.1g
炭水化物	269.9g	炭水化物	226.5g	炭水化物	241.1g	炭水化物	249g	炭水化物	211.2g	炭水化物	247.6g	炭水化物	249.5g
食塩	7.9g	食塩	7g	食塩	6.2g	食塩	7.5g	食塩	8.2g	食塩	6.6g	食塩	7.2g