

2024年2月献立表 ※事業所によってはおやつ提供あり

	令和06年02月01日(木)	令和06年02月02日(金)	令和06年02月03日(土)	令和06年02月04日(日)	令和06年02月05日(月)	令和06年02月06日(火)	令和06年02月07日(水)						
朝	御飯 オムレツ 付)ケール野菜 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) 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 のり佃煮 みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	御飯 野菜ソテー カリフラワー和風サラダ たいみそ みそ汁(もやし・うずまさ) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) 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 うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え 浅漬(キャベツ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 白身魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	◎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 豚肉の甘辛炒め えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鮭の塩麹焼き 付)小松菜 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(うずまさ麩・長葱)	豚カルビ丼 菜の花と人参の和え物 フルーツ缶(ミックス) 赤だし(小松菜・豆腐)						
夕	御飯 白身魚のムニエル 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ 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 赤魚のバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のハーブ焼き 付)スナップエンドウ パンプキンサラダ フルーツ缶(りんご) 香の物(しば漬)	御飯 白身魚のみそ焼き 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	1503kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1674kcal
蛋白質	69g	蛋白質	63.8g	蛋白質	59.6g	蛋白質	61.3g	蛋白質	70.5g	蛋白質	60.8g	蛋白質	63.3g
脂質	34.8g	脂質	32.2g	脂質	45g	脂質	36.9g	脂質	38.9g	脂質	41.4g	脂質	54.2g
炭水化物	240.8g	炭水化物	239.1g	炭水化物	237.2g	炭水化物	241.5g	炭水化物	242.6g	炭水化物	223.6g	炭水化物	240.6g
食塩相当	6.8g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.8g

	令和06年02月08日(木)	令和06年02月09日(金)	令和06年02月10日(土)	令和06年02月11日(日)	令和06年02月12日(月)	令和06年02月13日(火)	令和06年02月14日(水)						
朝	御飯 ベーコンの野菜ソテー チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げといんげんの 長芋とろろ 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 タマゴサラダ 金山寺みそ みそ汁(もやし・ねぎ) 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(畑菜・しめじ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 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 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 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ缶(洋梨) みそ汁(うまい菜・玉葱)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 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・玉葱)	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(パイナップル) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナックエンドウ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 白身魚の梅肉焼き 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・大根葉)	御飯 麻婆豆腐 かに焼売 ハンパンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ ソース) 付)スナックエンドウ カリフラワーのサラダ デザート 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)アスパラ 冬瓜とえびの洋風煮 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) 香の物(つぼ漬け)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め 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) わかめ佃煮	御飯 たらしの生姜煮 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(キウイ)	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 香の物(しば漬け)						
エネルギー	1530kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1622kcal
蛋白質	60.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	68.2g	蛋白質	61.8g	蛋白質	61.7g	蛋白質	62.3g	蛋白質	57.8g
脂質	39.8g	脂質	36.7g	脂質	37.1g	脂質	46g	脂質	40.3g	脂質	46.5g	脂質	47.9g
炭水化物	242.6g	炭水化物	233.7g	炭水化物	252.3g	炭水化物	231.1g	炭水化物	237.1g	炭水化物	237.2g	炭水化物	252.1g
食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.6g

	令和06年02月15日(木)	令和06年02月16日(金)	令和06年02月17日(土)	令和06年02月18日(日)	令和06年02月19日(月)	令和06年02月20日(火)	令和06年02月21日(水)						
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)グリル野菜 ほうれん草とほたてのお あみえび佃煮 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	食パン・ジャム 野菜炒め ブロッコリーとチキンのサラダ コンソメスープ(卵・えのき) 牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツのしらす和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき) 牛乳	御飯 かにかま入ふんわり卵 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳						
昼	かき揚げそば 具) とりつくね 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 松風焼き 付)いんげん かぶのくず煮 フルーツ(りんご) お吸物(しろな・しめじ)	御飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・花麩 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風	かつ丼 菜の花と人参の和え物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・豆腐)	御飯 鶏肉の七味焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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 鶏肉のバター醤油ソース 付)ピーマン ふろふき大根 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・花人参 なすの煮物 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ー チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) 昆布佃煮	御飯 かれいの焼き浸し 付)いんげん・花人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(青しその実漬け)	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炒 しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)						
エネルギー	1676kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1525kcal
蛋白質	78.9g	蛋白質	68.3g	蛋白質	67.8g	蛋白質	66.1g	蛋白質	66.5g	蛋白質	65.1g	蛋白質	66g
脂質	42.2g	脂質	28.5g	脂質	41.2g	脂質	54.1g	脂質	44.7g	脂質	45.9g	脂質	43.5g
炭水化物	261.5g	炭水化物	243.6g	炭水化物	230.8g	炭水化物	220.7g	炭水化物	249.3g	炭水化物	239.1g	炭水化物	233.7g
食塩相当	7.5g	食塩相当	8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7g

	令和06年02月22日(木)	令和06年02月23日(金)	令和06年02月24日(土)	令和06年02月25日(日)	令和06年02月26日(月)	令和06年02月27日(火)	令和06年02月28日(水)						
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・えのき) 牛乳	御飯 ピーコンの野菜ソテー ほうれん草のごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(大根・うずまき麩) 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 オムレツ 付)ブロッコリー 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・貝割) 牛乳						
昼	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ)	牛丼 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	御飯 白身魚フライ 付)スナップエンドウ・ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(玉葱・大根葉)	きつねうどん (具) 鶏の唐揚げ 付)いんげん 菜の花の和え物 いちごゼリー	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 赤魚の香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し ★季節の果物★ 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 鶏肉と大根のオイスター煮 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) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 ほっけのねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) うずら豆	御飯 鶏肉の生姜煮 付)花麩・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(パイン) 香の物(青しその実漬け)	御飯 豚肉と野菜の卵炒め 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	1608kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1638kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1522kcal
蛋白質	66.4g	蛋白質	78g	蛋白質	58.4g	蛋白質	67.6g	蛋白質	70.5g	蛋白質	63.9g	蛋白質	63.5g
脂質	36.6g	脂質	39.9g	脂質	38g	脂質	38.8g	脂質	44g	脂質	34.1g	脂質	35.1g
炭水化物	263.2g	炭水化物	226g	炭水化物	249g	炭水化物	263.2g	炭水化物	232.1g	炭水化物	240.1g	炭水化物	248.6g
食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7g	食塩相当	8.1g	食塩相当	8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g

令和06年02月29日(木)	
朝	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳
昼	御飯 ハンバーグ 付)フロッコリー ピーマンとベーコンのソテー フルーツ缶(ミックス) みそ汁(おつゆ麩・かぶ)
夕	御飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和 フルーツ(パイン) 人参サラダ
エネルギー	1545kcal
蛋白質	60.3g
脂質	47.3g
炭水化物	234.2g
食塩相当	7g