

2月 献立表

	平成29年02月01日(水)	平成29年02月02日(木)	平成29年02月03日(金)	平成29年02月04日(土)				
朝食	御飯 中玉半平の煮付 大根とハムのごま和え 味噌汁	御飯 なるとの卵とじ煮 おろし酢和え なすの味噌汁 のり佃煮	御飯 高野豆腐の煮付け じゃがいものたらこ和え 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 アスパラガスのサラダ 大根の赤味噌汁				
昼食	ト郷土料理ト島根県ト 舞茸ごはん 松江おでん 芋煮・菜花の菊花和え 白魚のすまし汁	御飯 さばの塩焼き 鮎の煮物 きゅうりのさめ昆布和え 味噌汁	ト節分ト ちらし寿司 和え物 大豆煮 花鮎のすまし汁	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し 中華スープ				
おやつ		いちご ミニカップティラミス	節分トポーロ・ショア	かつばすひせん				
夕食	御飯 さごしの照り焼き ひじきの煮付 しめじの梅肉和え 味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ ささ身とブロッコリーのマヨ和え 大根の煮付 清まし汁	御飯 牛肉じゃが こんにやくのピリ甘辛煮 長芋の梅肉和え 味噌汁	御飯 えび玉あんかけ がんもの煮付け もすくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁				
一日合計	エネルギー 1386 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 25.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 42.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1684 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 32.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 37.3 g 食塩 9.6 g				
朝食	平成29年02月05日(日)	平成29年02月06日(月)	平成29年02月07日(火)	平成29年02月08日(水)	平成29年02月09日(木)	平成29年02月10日(金)	平成29年02月11日(土)	
朝食	食ハン オムレツ 人参のじゃこ煮 コンソメスープ 牛乳	御飯 卵焼き 厚揚げとオクラのさつと煮 味噌汁	たまご糍炊 えび団子の煮物 きゅうりとツナのマヨ和え さつま芋の白味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのサラダ 白菜の合わせ味噌汁	御飯 がんもの煮物 ポテトサラダ 白菜の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草の磯和え 合わせ味噌汁	御飯 干しえびの炒り卵 アスパラとささみのマスタード和 南瓜の赤味噌汁	
昼食	御飯 白身フライ ひじきの煮物 インゲンの和え物 もやし合わせ味噌汁	ト豆トフェアト 鶏の唐揚げ 豆の黒酢 れんこんの洋風金平 ツナソー 中華スープ	御飯 鮭のバター醤油焼き 酢の物 ツナソー 味噌汁	御飯 焼肉炒め かぶの旨煮 ナムル 中華スープ	大からてほ 豆腐田楽 グリーンサラダ	御飯 ハンバーグ 五目豆 白菜の和え物 湯葉のすまし汁	御飯 鮭の海苔塩焼き 南瓜のとほろあん 菜花おおか和え 味噌汁	御飯 きみじぐれ
おやつ	りんごゼリー	とどやき(毎クリーム)	プリン	あまおう毎パウンドケーキ	ヨーグルト	シュークリーム		
夕食	御飯 ビーフン炒め かぼちゃのレモンバター煮し 湯豆腐 清まし汁	御飯 赤魚のおろし煮 揚げ茄子の煮浸し 大根の柚子香味漬け 白味噌汁	御飯 豚肉のみぞれ酢 ふきのおかか煮 ジャガイモの煮つけ 清まし汁	御飯 たらこの和風おろしあん ごぼうと牛肉の煮付け インゲンのごま和え 茄子の合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 高野豆腐の煮付け 漬物 しめじの白味噌汁	御飯 カレイの煮付け 金平ごぼう 小松菜の和え物 卵豆腐の清まし汁	御飯 揚げ出し豆腐蟹あんかけ ひじきの煮付 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 1724 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 42.9 g 食塩 8.4 g
一日合計	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 67.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 46.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 43.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 49.9 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 31.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 42.9 g 食塩 8.4 g	
朝食	平成29年02月12日(日)	平成29年02月13日(月)	平成29年02月14日(火)	平成29年02月15日(水)	平成29年02月16日(木)	平成29年02月17日(金)	平成29年02月18日(土)	
朝食	デニッシュパン 肉団子の煮物 パサダ 卵スープ	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め あみ佃煮 しめじの赤味噌汁	雑炊 里芋の煮付け 豆腐サラダ なめこの白味噌汁	御飯 ひじきの煮付 ごまマヨ和え 豆腐のあわせ味噌汁 梅干し	雑炊 にら卵炒め ポテトサラダ 大根の白味噌汁	御飯 じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え ほうれん草の合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草の磯和え えのきの赤味噌汁	
昼食	◇初年◇ 御飯 鶏肉の治部煮 じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー じゃが芋金平 小松菜の生姜醤油和え 白味噌汁	トハレンタイント 御飯 牛肉の赤ワイン煮 ハートコロケ 白菜のお浸し	御飯 肉じゃが 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 もやし合わせ味噌汁	牛丼 さつま芋の香り揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	しょうゆラーメン 海藻サラダ えびチリ	カレーライス マリネサラダ 大根のゴマ油炒め ヨーグルト	
おやつ	毎日プリン	シフォンケーキ	ハートのとどやき	フツゼ・紅茶	タルト	クッキー・ココア	クリームパン・牛乳	
夕食	御飯 エビと野菜のかきあげ かぶの煮付 ごま豆腐 さつま芋の白味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 焼き茄子の味噌かけ 切干大根煮 清まし汁	御飯 さばの塩焼き さつま芋と切り昆布の煮物 野菜の子まぶし 清まし汁	御飯 豆腐の五目あんかけ にんにくの芽ベーコンソテー ピーマンとささかまの和え物 清まし汁	御飯 たらのもろみ味噌焼き 若竹煮 白菜のわさび和え 清まし汁	御飯 豚肉の甘酢いため ぼうの卵とじ 深山和え 中華スープ	御飯 オムレツクリームソースかけ 切干大根煮 果物 豆腐の合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 57.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 40.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 49.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 35.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 61.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 31.7 g 食塩 11.8 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 50.5 g 食塩 7.5 g	
朝食	平成29年02月19日(日)	平成29年02月20日(月)	平成29年02月21日(火)	平成29年02月22日(水)	平成29年02月23日(木)	平成29年02月24日(金)	平成29年02月25日(土)	
朝食	ロールパン 目玉焼き 五目豆 パンキンスープ 牛乳	御飯 焼き魚 もやし梅肉和え 赤味噌汁 梅干し	御飯 チキンボールの煮物 じゃこおろし 茄子の赤味噌汁	御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁	御飯 炒り卵 さつま芋サラダ 茄子の赤味噌汁	御飯 白菜と厚揚げの煮付け アスパラの海苔和え キャベツの合わせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 キャベツとツナのマヨ和え さつま芋の赤味噌汁	
昼食	御飯 筑前煮 茄子の味噌炒め 若布ときゅうりの酢の物 とろろ昆布のすまし汁	御飯 ハッシュドビーフ風コロケ 五目豆 春菊のごま和え 清まし汁	御飯 さばの塩焼き 厚揚げの煮付け 白菜のからし和え 味噌汁	田舎うどん まぐろのお刺身 うの花	御飯 鶏肉の梅酒煮 筍と牛蒡の煮付け 長芋の塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	ト豆トフェアト 御飯 白身魚のビーンズホワイトソース 野菜サラダ ジャガイモの味噌パジル炒め	御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ スナップエンドウの炒め物 白味噌汁	
おやつ	チーズ蒸しパン・フルーツジュース	あんドーナツ	ビスケット	マンゴープリン	黒糖菓子	ケーキ・紅茶	ムース	
夕食	御飯 煮魚 ひじきの五目煮 お浸し 合わせ味噌汁	御飯 エビとチンゲン菜の旨煮 アスパラと豚肉の炒め物 なすの煮浸し 南瓜の白味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜のいとお煮 ほうれん草のお浸し なめこ赤味噌汁	御飯 さんまの照り焼き じゃが芋のおかか煮 フルーツサラダ 清まし汁	御飯 卵の袋煮 チキンナゲット ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 イカ団子の煮物 卵豆腐 野菜ソーテー けんちん汁	御飯 さばの味噌煮 ちくわの酢の物 わかめの酢の物 清まし汁	
一日合計	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 38.0 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 36.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 56.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 47.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 42.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 41.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1852 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 65.5 g 食塩 8.0 g	
朝食	平成29年02月26日(日)	平成29年02月27日(月)	平成29年02月28日(火)					
朝食	黒糖パン ウィンナーの野菜炒め えんどうのドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳	御飯 山菜信田の煮物 大豆サラダ 里芋の赤味噌汁	雑炊 卵焼き ベーコンソテー じゃが芋の白味噌汁					
昼食	御飯 白身魚のムニエル 焼きなす 玉ねぎと三つ葉の卵とじ 味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 野菜サラダ インゲンの炒め煮 とろろ昆布の清まし汁	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え じゃが芋の煮付け 土佐酢和え 卵豆腐の清まし汁					
おやつ	まんじゆつ	あられ	塩せんべい					
夕食	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナサラダ 大根の煮付 湯葉の清まし汁	御飯 麻婆豆腐 こんにやくのごま油炒め 長芋の梅肉和え 切り干し大根の赤味噌汁	御飯 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜と筍のさつと煮 ごま和え 白味噌汁					
一日合計	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 56.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 26.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 40.4 g 食塩 8.2 g					