2月　献立表

	平成30年02月01日(木)	平成30年02月02日(金)	平成30年02月03日(土)	平成30年02月04日(日)	平成30年02月05日(月)	平成30年02月06日(火)	平成30年02月07日(水)
朝食	御飯 なるとの卵とじ煮 大根とハムの和えもの 味噌汁	御飯 中玉半平の煮付 ほうれん草のおかか和 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	食パン オムレツ 人参のじゃこ煮 コンソメスープ 牛乳	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	御飯 卵焼き 厚揚げとオクラのさっと煮 味噌汁	たまご雑炊 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
昼食	♪郷土料理♪青森県♪ ごま御飯 生姜おでん ねりごみ かぶの酢の物　せんべい汁	御飯 さばの塩焼き 麩の旨煮 きゅうりのささめ昆布和え 味噌汁	♪節分♪ ちらし寿司 和え物 大豆煮 花麩の清汁	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 こんにゃくのピリ甘辛煮 中華スープ	御飯 エビと野菜のかきあげ ひじきの煮物 インゲンの和え物 もやしの合わせ味噌汁	御飯 ハンバーグ ごぼうの洋風金平 大豆サラダ 中華スープ	御飯 鮭のパン粉焼き 酢の物 ふきのおかか煮 味噌汁
おやつ	いちご	まんじゅう	節分♪ホーロジョア	かっぱえびせん	りんごゼリー	ととやき	プリン
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 えび玉あんかけ ささ身とブロッコリーのマヨ和え 大根の煮付 清汁	御飯 豚肉のみぞれ酢 小松菜の煮浸し 長芋の梅肉和え 味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ 山菜信田の煮物 野菜の子まぶし 合わせ味噌汁	御飯 牛肉じゃが チンゲン菜のソテー 湯豆腐 清汁	御飯 赤魚のおろし煮 揚げ茄子の煮浸し 白菜のわさび和え 白味噌汁	御飯 ビーフン炒め かぼちゃのレモンバター蒸し がんもの煮付け 清汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1619 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 28.8 g 食塩 13.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 39.6 g 食塩 10.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1629 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 31.7 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1527 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 38.4 g 食塩 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 40.7 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 39.1 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1691 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 51.9 g 食塩 7.4 g

	平成30年02月08日(木)	平成30年02月09日(金)	平成30年02月10日(土)	平成30年02月11日(日)	平成30年02月12日(月)	平成30年02月13日(火)	平成30年02月14日(水)
朝食	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 梅干し	御飯 焼き魚 もやし梅肉和え 合わせ味噌汁	御飯 ちくわの煮付け おろし酢和え 合わせ味噌汁	デニッシュパン 肉団子の煮物 スパサラダ 卵スープ	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 赤味噌汁	御飯 がんもの煮物 あみ佃煮 しめじの赤味噌汁	鮭雑炊 里芋の煮付け 豆腐サラダ なめこの白味噌汁
昼食	御飯 焼肉炒め かぶの旨煮 ナムル 中華スープ	きのこごはん 天ぷらそば 豆腐田楽 グリーンサラダ	御飯 鶏の唐揚げ 五目豆 白菜の和え物 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 鮭の海苔塩焼き 南瓜のそぼろあん 菜花おかか和え 味噌汁	◇初午◇ 御飯　鶏肉の治部煮 じゃが芋のおかか煮 ほうれん草の和え物 半ぺいの清汁	御飯 白身フライ じゃが芋金平 小松菜の生姜醤油和え 白味噌汁	♪バレンタイン♪ 御飯 牛肉の赤ワイン煮 ハートコロッケ 白菜のお浸し　コンソメスープ
おやつ	あまおう苺パウンドケーキ	ヨークルト	エクレア	きみしぐれ	塩せんべい 甘酒	苺プリン	バレンタインカップケーキ チョコプリン
夕食	御飯 オムレツクリームソースかけ なすの煮浸し 切干大根煮 コンソメスープ	御飯 鶏肉の甘辛煮 さつま芋と切り昆布の煮物 漬物 しめじの白味噌汁	御飯 カレイの煮付け 金平ごぼう 若布ときゅうりの酢の物 卵豆腐の清汁	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 たらの和風おろしあん ごぼうと牛肉の煮付け インゲンのごま和え さつまいもの白味噌汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー かぶの煮付 ごま豆腐 清汁	御飯 さばの塩焼き 高野豆腐の煮付け もずくの酢の物 味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1448 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 33.3 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1569 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 34.1 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1397 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 30.6 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1799 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 59.0 g 食塩 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1715 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 40.7 g 食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1590 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 53.2 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1661 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 51.7 g 食塩 9.0 g

	平成30年02月15日(木)	平成30年02月16日(金)	平成30年02月17日(土)	平成30年02月18日(日)	平成30年02月19日(月)	平成30年02月20日(火)	平成30年02月21日(水)
朝食	御飯 ひじきの煮付 ごまマヨ和え 豆腐のあわせ味噌汁 ふりかけ	雑炊 にらの卵炒め 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	ロールパン 目玉焼き 五目豆 パンプキンスープ 牛乳	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 梅干し	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め ポテトサラダ 赤味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 じゃこおろし 茄子の赤味噌汁
昼食	御飯 鮭のけんちん焼 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁	牛丼 さつま芋の香り揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	♪韓国料理フェア♪ 五穀米 コムタンラーメン 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	御飯 筑前煮 茄子の味噌炒め 小松菜の和え物 とろろ昆布の清汁	御飯 ハッシュドビーフ風コロッケ 五目豆 春菊のごま和え 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 厚揚げの煮付け 白菜のからし和え 半平の清汁
おやつ	ケーキ 紅茶	あられ	シフォンケーキ	ビスケット	チーズ蒸しパン フルーツジュース	あんドーナツ	クッキー ココア
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ にんにくの芽ベーコンソテー ピーマンとささがまの和え物 もやしの合わせ味噌汁	御飯 タラのもろみ味噌焼き 若竹煮 大根の柚子香味漬け 清汁	御飯 豚肉の甘酢いため ごぼうの卵とじ 深山和え 中華スープ	御飯 煮魚 切干大根煮 青菜の和え物 豆腐の含わせ味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 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 焼き茄子の味噌かけ わかめスープ	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のお浸し なめこ赤味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1630 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 48.0 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1641 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 57.8 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 32.1 g 食塩 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 47.2 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1594 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 34.9 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1744 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 54.4 g 食塩 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1689 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 46.7 g 食塩 9.0 g

	平成30年02月22日(木)	平成30年02月23日(金)	平成30年02月24日(土)	平成30年02月25日(日)	平成30年02月26日(月)	平成30年02月27日(火)	平成30年02月28日(水)
朝食	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 ウインナーの野菜炒め さつま芋サラダ 白味噌汁	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	黒糖パン 炒り卵 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 チキンボールの煮物 キャベツとささみのマヨ和え さつま芋の赤味噌汁	御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 里芋の赤味噌汁	雑炊 卵焼き ベーコンソテー 茄子の白味噌汁
昼食	ゆかりごはん 田舎うどん まぐろのお刺身 うの花	♪韓国料理フェア♪ 韓国風ポルガライス 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	御飯 さばの味噌煮 長芋の短冊揚げ わかめの酢の物 清汁	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 茄子の赤味噌汁	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 卵豆腐の清汁
おやつ	マンゴープリン	黒棒	プッセ	まんじゅう	ムース	タルト	クリームパン 牛乳
夕食	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 さんまの照り焼き じゃが芋のおかか煮 フルーツサラダ 清汁	御飯 鶏肉の梅酒煮 卵豆腐 野菜ソテー けんちん汁	御飯 イカ団子の煮物 ちくわの天ぷら ジャガイモの味ポンバジル炒め コンソメスープ	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナサラダ 大根の煮付 湯葉の清汁	御飯 麻婆豆腐 こんにゃくのごま油炒め 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っと煮 ごま和え 白味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 38.4 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2002 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 65.2 g 食塩 11.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 46.0 g 食塩 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1712 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 60.4 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 40.2 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 36.5 g 食塩 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 52.7 g 食塩 8.6 g

	月間平均
朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.8 g
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 19.5 g 食塩 3.4 g
夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.0 g 食塩 2.8 g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1619 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 44.0 g 食塩 9.0 g

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	