

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)						月間平均		令和02年02月01日(土)	
朝	食	御飯	中玉半平の煮付	御飯	切干大根煮	御飯	かに高野の煮物	たまご雑炊	御飯
日付	令和02年02月02日(日)	令和02年02月03日(月)	令和02年02月04日(火)	令和02年02月05日(水)	令和02年02月06日(木)	令和02年02月07日(金)	令和02年02月08日(土)	令和02年02月09日(日)	令和02年02月10日(月)
朝	クリームパン オムレツ 人参のじゃこ煮 コンソメスープ 牛乳	御飯 中玉半平の煮付 ほうれん草の和えもの なすの味噌汁 のり佃煮	御飯 温泉卵 きゅうりとツナのマヨ和え 味噌汁	御飯 切干大根煮 カリフラワーのサラダ 大根の赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 厚揚げとオクラのさつと煮 味噌汁	御飯 えび団子の煮物 ポテトサラダ 大根の白味噌汁	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 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ 白菜の合わせ味噌汁 梅干し	御飯 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ 白菜の合わせ味噌汁 梅干し
日付	令和02年02月02日(日)	令和02年02月03日(月)	令和02年02月04日(火)	令和02年02月05日(水)	令和02年02月06日(木)	令和02年02月07日(金)	令和02年02月08日(土)	令和02年02月09日(日)	令和02年02月10日(月)
朝	御飯 白身魚のチャンチャン焼き 酢の物 じゃが芋のおかか煮 味噌汁	御飯 ちらし寿司 和え物 大豆煮 花麩の清汁	御飯 回鍋肉 春雨のマヨネーズサラダ 大根のピリ甘辛煮 中華スープ	御飯 エビカツ ひじきの煮物 青菜の和え物 もやしの合わせ味噌汁	御飯 ハンバーグ 洋風金平 小松菜のマリネ コンソメスープ	御飯 さばの塩焼き 生麩の卵とじ きゅうりのささめ昆布和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁
日付	令和02年02月09日(日)	令和02年02月10日(月)	令和02年02月11日(火)	令和02年02月12日(水)	令和02年02月13日(木)	令和02年02月14日(金)	令和02年02月15日(土)	令和02年02月16日(日)	令和02年02月17日(月)
朝	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 味噌汁(なめこ)	御飯 豚肉のみぞれ酢 厚揚げの煮浸し 長いものわさび和え 味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ エビ団子の煮物 野菜の子まぶし 合わせ味噌汁	御飯 肉じゃが チンゲン菜のソテー たまご豆腐 清汁	御飯 赤魚のおろし煮 揚げ茄子の煮浸し 小松菜の辛子和え 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 豆腐のわかめの味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐蟹あんかけ ひじきの煮付 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐蟹あんかけ ひじきの煮付 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐蟹あんかけ ひじきの煮付 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁
日付	令和02年02月16日(日)	令和02年02月17日(月)	令和02年02月18日(火)	令和02年02月19日(水)	令和02年02月20日(木)	令和02年02月21日(金)	令和02年02月22日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 37.3 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 43.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1676 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 56.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 41.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 32.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 48.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 64.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 45.2 g 食塩 8.7 g
日付	令和02年02月09日(日)	令和02年02月10日(月)	令和02年02月11日(火)	令和02年02月12日(水)	令和02年02月13日(木)	令和02年02月14日(金)	令和02年02月15日(土)	令和02年02月16日(日)	令和02年02月17日(月)
朝	黒糖パン 肉団子の煮物 スパサラダ 卵スープ	御飯 ひじき煮 もやしの和え物 合わせ味噌汁	御飯 温泉卵 キャベツのピーナッツ和え 合わせ味噌汁	御飯 焼き魚 ツナサラダ 赤味噌汁	御飯 がんもの煮物 あみ佃煮 しめじの赤味噌汁	御飯 かに雑炊 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 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 ひじきの煮付 ごまマヨ和え 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 ひじきの煮付 ごまマヨ和え 合わせ味噌汁 ふりかけ
日付	令和02年02月16日(日)	令和02年02月17日(月)	令和02年02月18日(火)	令和02年02月19日(水)	令和02年02月20日(木)	令和02年02月21日(金)	令和02年02月22日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	御飯 たらこの香梅煮 野菜炒め キャベツのゴマ和え 半平の清汁	御飯 鶏の唐揚げ 五目豆 マカロニサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 トコ当地井フェア♪鹿児島 たまらん丼 海藻サラダ 大根のゆず味噌かけ 清汁	御飯 ゆかり御飯 たぶらそば 高野豆腐の煮付け グリーンサラダ	御飯 魚のトマト煮込み 焼きなす 玉ねぎと三つ葉の卵とじ 味噌汁	御飯 トハレンタイン♪ 御飯 牛肉の赤ワイン煮 ハートコロケ コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁	御飯 さばの味噌煮 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 清汁
日付	令和02年02月16日(日)	令和02年02月17日(月)	令和02年02月18日(火)	令和02年02月19日(水)	令和02年02月20日(木)	令和02年02月21日(金)	令和02年02月22日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	ヨーグルト	カステラ	きみしぐれ	プリン	ドーナツ	ハートプリン	カツプケーキ	カツプケーキ	カツプケーキ
日付	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)	令和02年02月25日(火)	令和02年02月26日(水)	令和02年02月27日(木)	令和02年02月28日(金)	令和02年02月29日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	御飯 たらこの照り焼き 生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け 清汁	御飯 豚肉の甘酢いため エビと野菜の含め煮 ゆかり和え 中華スープ	御飯 赤魚の煮付け ひじきの五目煮 青菜の和え物 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し 合わせ味噌汁	御飯 エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め 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 ほうれん草の梅おかか和え なめこの白味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ チキンナゲット ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ チキンナゲット ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ チキンナゲット ピーナッツ和え コンソメスープ
日付	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)	令和02年02月25日(火)	令和02年02月26日(水)	令和02年02月27日(木)	令和02年02月28日(金)	令和02年02月29日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 64.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 45.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 49.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 31.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 50.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 56.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 58.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 64.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 45.2 g 食塩 8.7 g
日付	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)	令和02年02月25日(火)	令和02年02月26日(水)	令和02年02月27日(木)	令和02年02月28日(金)	令和02年02月29日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	御飯 たらこの照り焼き ひじきのマヨ和え じゃが芋の煮付け とろろ昆布の清汁	御飯 鮭のけんちん焼 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 チンゲン菜とえびの炒め物 茄子の赤味噌汁	御飯 白身フライ ひじきの煮付 小松菜の生姜醤油和え 白味噌汁	御飯 トコ当地井フェア♪宮城 仙台麩井 インゲンの炒め煮 塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え 長芋の短冊揚げ 土佐酢和え 卵豆腐の清汁	御飯 カレーのパン粉焼き 高野豆腐の煮付け チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 カレーのパン粉焼き 高野豆腐の煮付け チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 カレーのパン粉焼き 高野豆腐の煮付け チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁
日付	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)	令和02年02月25日(火)	令和02年02月26日(水)	令和02年02月27日(木)	令和02年02月28日(金)	令和02年02月29日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	御飯 麻婆豆腐 大根のごま油炒め 長芋の和え物 切り干し大根の味噌汁	御飯 鶏肉の梅酒煮 卵豆腐 野菜ソテー 白味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 ちくわの天ぷら ジャガイモの味噌パスタ炒め 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 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 かじき香り蒸し チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 ごま和え けんちん汁	御飯 肉豆腐 さつまいもの甘辛炒め 酢の物 味噌汁	御飯 肉豆腐 さつまいもの甘辛炒め 酢の物 味噌汁	御飯 肉豆腐 さつまいもの甘辛炒め 酢の物 味噌汁
日付	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)	令和02年02月25日(火)	令和02年02月26日(水)	令和02年02月27日(木)	令和02年02月28日(金)	令和02年02月29日(土)	令和02年02月23日(日)	令和02年02月24日(月)
朝	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 42.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 39.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 49.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 49.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 31.4 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 34.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 40.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 42.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 39.2 g 食塩 7.4 g