

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和03年02月01日(月)	令和03年02月02日(火)	令和03年02月03日(水)	令和03年02月04日(木)	令和03年02月05日(金)	令和03年02月06日(土)	令和03年02月07日(日)	
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 カリフラワーのサラダ 大根の赤味噌汁	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	御飯 卵焼き 厚揚げとオクラのさつと煮 味噌汁	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	
昼食	♪郷土料理♪島根県♪ 舞茸ごはん 松江おでん 芋煮 菜の花の菊花和え 白魚の清汁	♪節分♪ ちらし寿司 白菜とほうれん草の和え物 大豆煮 花麩の清汁	御飯 さばの塩焼き 麩の煮物 きゅうりのささめ昆布和え 味噌汁	♪近畿巡りフェア♪ ぼっかけ風とろ玉井 大根の洋風金平 フルーツサラダ 清汁	御飯 白身フライ ひじきの煮物 かぶの和え物 もやしの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の中華煮 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し 中華スープ	御飯 鮭のバター醤油焼き 白菜ときゅうりの酢の物 ツナソテー 味噌汁	
おやつ	いちご	節分♪ボーロ ジョア	カップケーキ	かっぱえびせん	りんごゼリー	ととやき(苺クリーム)	プリン	
夕食	御飯 さごしの照り焼き ひじきの煮付 しめじのごま和え 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 清汁	御飯 牛肉じゃが こんにゃくのピリ甘辛煮 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 もずくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 ビーフン炒め かぼちゃのレモンバター蒸し 湯豆腐 清汁	御飯 赤魚の生姜煮 茄子の炒り煮 大根の柚子香味漬け 白味噌汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ふきのおかか煮 ジャガイモの煮つけ 清汁	
一日合計	エネルギー 1378 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 26.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 21.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 52.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 65.4 g 食塩 13.6 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 56.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 29.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 62.4 g 食塩 7.4 g	
日付	令和03年02月08日(月)	令和03年02月09日(火)	令和03年02月10日(水)	令和03年02月11日(木)	令和03年02月12日(金)	令和03年02月13日(土)	令和03年02月14日(日)	
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	御飯 がんもの煮物 ポテトサラダ 玉ねぎの赤味噌汁 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 キャベツとささみのマスタード和 南瓜の赤味噌汁	鮭雑炊 里芋の煮付け 豆腐サラダ なめこの白味噌汁	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	おほようパン 肉団子の煮物 スパサラダ 卵スープ 牛乳	
昼食	御飯 焼肉炒め かぶの旨煮 もやしとにんじんのナムル 中華スープ	菜飯ごはん 天ぷらそば 豆腐田楽 ブロッコリーのグリーンサラダ	御飯 ハンバーグ 長芋の煮付け 白菜のお浸し コンソメスープ	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 ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 半平の清汁	御飯 エビと野菜のかきあげ 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 ハートのプリン	
おやつ	あまおう苺パウンドケーキ	ヨーグルト	バームクーヘン	きみしぐれ	苺プリン	シフォンケーキ		
夕食	御飯 たららの和風おろしあん 牛肉とえびの煮付け 油揚げとしめじのごま和え 茄子の合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 うの花 漬物 しめじの白味噌汁	御飯 カレーの煮付け 五目金平 小松菜の和え物 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 なめ草和え 味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 かぶの煮付 ごま豆腐 さつま芋の白味噌汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー 焼き茄子の味噌かけ 切干大根煮 清汁	御飯 鯖のネギソースかけ さつま芋と切り昆布の煮物 ごぼうとほうれん草の子まぶし 清汁	
一日合計	エネルギー 1873 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 70.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 36.2 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 24.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1634 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 40.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 31.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 54.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1839 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 75.6 g 食塩 7.7 g	
日付	令和03年02月15日(月)	令和03年02月16日(火)	令和03年02月17日(水)	令和03年02月18日(木)	令和03年02月19日(金)	令和03年02月20日(土)	令和03年02月21日(日)	
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 梅干し	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	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	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 焼き魚 もやし梅肉和え 赤味噌汁	ロールパン 目玉焼き 五目豆 パンブキンスープ 牛乳	
昼食	御飯 肉じゃが 茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物 もやしの合わせ味噌汁	牛丼 さつま芋の香り揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	♪近畿巡りフェア♪ 御飯 天理ラーメン 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 若布ときゅうりの酢の物 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 清汁	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	
おやつ	フッセ 紅茶	タルト	クッキー ココア	クリームパン 牛乳	チーズ蒸しパン フルーツジュース	あんドーナツ	ロールケーキ	
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ なすとオクラのベーコンソテー ピーマンとささかまの和え物 清汁	御飯 タラのもろみ味噌焼き 若竹煮 白菜のわさび和え 清汁	御飯 豚肉の甘酢いため いかの卵とじ 深山和え 中華スープ	御飯 オムレツクリームソースかけ チキンナゲット 果物 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 煮魚 ひじきの五目煮 カリフラワーときゅうりのお浸し 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	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 51.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 57.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1824 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 55.0 g 食塩 12.2 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 52.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 24.9 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 51.2 g 食塩 8.7 g	
日付	令和03年02月22日(月)	令和03年02月23日(火)	令和03年02月24日(水)	令和03年02月25日(木)	令和03年02月26日(金)	令和03年02月27日(土)	令和03年02月28日(日)	
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 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 キャベツの海苔和え なめこの合わせ味噌汁	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	雑炊 卵焼き アスパラベーコンソテー じゃが芋の白味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 大豆サラダ 里芋の赤味噌汁	黒糖パン ウインナーの野菜炒め えんどうのドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳	
昼食	ゆかり御飯 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	御飯 魚のバターしょうゆ焼き キャベツとレタスのサラダ ジャガイモの味ポンバジル炒め コンソメスープ	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	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 レタスときゅうりのサラダ 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	プリン	黒糖菓子	ケーキ 紅茶	ムース	まんじゅう	あられ	塩せんべい	
夕食	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	御飯 卵の袋煮 切干大根煮 ピーナッツ和え 清汁	御飯 イカ団子の煮物 卵豆腐 チンゲン菜のソテー けんちん汁	御飯 さばの味噌煮 ちくわの天ぷら わかめの酢の物 湯葉の清汁	御飯 豚肉のみぞれ酢 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 赤魚の生姜煮 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 1663 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 47.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1480 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 30.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 37.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1822 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 64.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 50.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 33.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1449 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 38.3 g 食塩 8.9 g	
日付							月間平均	
朝食							朝食	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.6 g 食塩 2.5 g
昼食							昼食	エネルギー 680 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 21 g 食塩 3.3 g
おやつ								
夕食							夕食	エネルギー 543 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.9 g
一日合計	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	合計 エネルギー 1610 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 45.8 g 食塩 8.7 g	