

常食 (Aメニュー)

2月 献立表

日付	2022年02月01日(火)	2022年02月02日(水)	2022年02月03日(木)	2022年02月04日(金)	2022年02月05日(土)	2022年02月06日(日)	2022年02月07日(月)	
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 なるこの卵とじ煮 おとしポン酢和え 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 カリフラワーのサラダ 大根の赤味噌汁	御飯 卵焼き 厚揚げとオクラのさつと煮 味噌汁	御飯 スタックパン たまごサラダ 人参のじゃこ煮 コンソメスープ 牛乳	御飯 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♪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	御飯 さばの味噌煮 鮎の煮物 きゅうりのさめ昆布和え 清汁	♪節分♪ ちらし寿司 和え物 大豆煮 花麩の清汁	御飯 回鍋肉 春雨のマヨネーズサラダ 小松菜の煮浸し 中華スープ	御飯 自身フライ ひじきの煮物 菜花おかか和え もやしの合わせ味噌汁	御飯 鮭のバター醤油焼き 酢の物 ツナソテー 味噌汁	♪鶏のから揚げフェア♪ 御飯 から揚げ西洋わさびソース れんこんの洋風金平 フルーツサラダ 中華スープ	
おやつ	いちご	たいやき	節分♪プリン	かつほえひせん	りんごゼリー	ととやき(毎クリーム)	プリン	
夕食	御飯 さごしの照り焼き ひじきの煮付 しめじの梅肉和え 味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ さき身とブロッコリーのマヨ和え 大根の煮付 味噌汁	御飯 牛肉じゃが こんにやくのピリ甘辛煮 長芋の海苔和え 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煮 豆腐サラダ 清汁	御飯 豚肉のみぞれ酢 長芋の短冊 ポテトサラダ 清汁	御飯 赤魚の生姜煮 揚げ茄子の煮浸し 大根の柚子香味漬け 白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1297 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 24.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 38.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 39.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 53.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 59.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 87.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 50.1 g 食塩 9.5 g	
日付	2022年02月08日(火)	2022年02月09日(水)	2022年02月10日(木)	2022年02月11日(金)	2022年02月12日(土)	2022年02月13日(日)	2022年02月14日(月)	
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 干しえびの炒り卵 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 がんもの煮物 ブロッコとさきみのマスタード和 南瓜の赤味噌汁	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	御飯 おはようパン 肉団子の煮物 スハサラダ 卵スープ 牛乳	御飯 鮮雑炊 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	御飯 ゆかり御飯 大豆らそぼろ 豆腐田楽 グリーンサラダ	◇初午◇ 鶏肉の治部煮 五目豆 白菜の佃煮和え ゆばの清汁	御飯 鮭の海苔塩焼き 南瓜のそぼろあん 白和え 味噌汁	御飯 ハンバーグ(合挽き) じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のごま和え 半平の清汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー セロリの金平 小松菜の生姜醤油和え 白味噌汁	♪ハレンタイン♪ 御飯 牛肉の赤ワイン煮 ハレンタインハンバーグ 白菜のお浸し コンソメスープ	
おやつ	あまおう莓パウンドケーキ	ヨーグルト	シュークリーム	クリームパン 牛乳	毎月プリン	シフォンケーキ	ハートのどら焼き	
夕食	御飯 たらの和風おろしあん 白菜と豚肉の煮付け 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 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 金平大根 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 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 エビと野菜のかきあげ かぶの煮付 ごま豆腐 さつまいもの白味噌汁	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 清汁	御飯 白身魚の甘酢あんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 野菜の子まぶし 清汁	
一日合計	エネルギー 1758 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 64.7 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 32.7 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 28.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 53.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 36.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 72.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 54.7 g 食塩 8.7 g	
日付	2022年02月15日(火)	2022年02月16日(水)	2022年02月17日(木)	2022年02月18日(金)	2022年02月19日(土)	2022年02月20日(日)	2022年02月21日(月)	
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 にこの卵炒め ポテトサラダ 大根の白味噌汁	御飯 じゃがいもの炒め煮 キャベツとツナのマヨ和え 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 きのこの赤味噌汁 梅干し	御飯 塩鮭 もやし梅肉和え 赤味噌汁	御飯 ロールパン二個 ピーマンのマリネサラダ 五目豆 パンキンスープ 牛乳	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 カレイの照り焼き ミニコロッケ 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	御飯 ★鶏の唐揚げフェア★ 御飯 ビーナッツバター鶏唐揚げ 海藻サラダ えびチリ コンソメスープ	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	中華粥 麻婆豆腐 なすの味噌炒め 若布ときゅうりの酢の物 わかめスープ	御飯 ハッシュドビーフ風コロッケ 豆腐のくず煮 春菊のごま和え コンソメスープ	御飯 さばのカレー焼き 厚揚げの煮付け 大根のからし和え コンソメスープ	
おやつ	フッセ 紅茶	タルト	クッキー ココア	きみしぐれ	チーズ蒸しパン フルーツソース	あんトナーツ	ビスケット	
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ なすとオクラのペーコンソテー ピーマンとさきまの和え物 清汁	御飯 タらのもろみ味噌焼き じゃが芋の煮付 白菜のわさび和え 清汁	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	御飯 八宝菜 ごぼうの卵とじ 深山和え 中華スープ	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 ブロッコリーと豚肉の炒め物 なすの煮浸し 南瓜の白味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜のいとし煮 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 1784 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 66.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 60.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 48.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 56.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 36.1 g 食塩 12.3 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 56.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 43.7 g 食塩 8.3 g	
日付	2022年02月22日(火)	2022年02月23日(水)	2022年02月24日(木)	2022年02月25日(金)	2022年02月26日(土)	2022年02月27日(日)	2022年02月28日(月)	
朝食	御飯 マカロニサラダ 白菜とペーコンの煮かか煮 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 もやしの海苔和え キャベツの合わせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 大根の煮付 さつま芋の赤味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 大根の煮付 里芋の赤味噌汁	御飯 黒糖パン ウィンナーの野菜炒め カリフラワーのドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳	御飯 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	
昼食	菜飯御飯 田舎うどん まぐろのお刺身 うの花	御飯 鶏肉の梅酒煮 凍り豆腐の煮付け 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 野菜サラダ ジャガイモの味噌パスタ炒め コンソメスープ	御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ セロリとピーマンの炒め物 白味噌汁	御飯 白身魚のムニエルマトソースか 焼きなす 玉ねぎと三つ葉の卵とじ 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 野菜サラダ インゲンの炒め煮 とろろ昆布の清汁 あられ	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 豆腐の清汁 塩せんべい	
おやつ	マンゴープリン	黒糖菓子	ケーキ 紅茶	ムース	まんじゅう			
夕食	御飯 さごしの照り焼き じゃが芋のおかか煮 フルーツサラダ 清汁	御飯 スパニッシュオムレツ チキンナゲット ビーナッツ和え 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 清汁	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 1438 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 35.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 32.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 38.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 62.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 50.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 75.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 35.5 g 食塩 8.3 g	
日付							月間平均	
朝食							朝食 エネルギー 389 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g	
昼食							昼食 エネルギー 678 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.2 g	
おやつ								
夕食							夕食 エネルギー 519 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.9 g 食塩 2.9 g	
一日合計	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g				朝食 エネルギー 1587 kcal 蛋白質 64.8 g	

合計	脂質	g	脂質	g	脂質	g	計	脂質	49.8	g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g		食塩	8.8	g

よっかいち譜朋苑