

常食 (Aメニュー)

2月 献立表

日付	2023年02月01日(水)	2023年02月02日(木)	2023年02月03日(金)	2023年02月04日(土)	2023年02月05日(日)	2023年02月06日(月)	2023年02月07日(火)	
朝食	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおなか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	ハン ツナじゃが マカロニサラダ コンスープ 牛乳	御飯 ほうれん草の洋風煮 厚焼卵 味噌汁	御飯 オムレツ ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	
昼食	♪郷土料理♪鳥根県♪ 舞茸ごはん 松江おでん 芋煮 菜の花の菊花和え	御飯 さばの塩焼き 鮎の卵とし きゅうりのさめ昆布和え 味噌汁	♪節分♪ ちらし寿司 山芋短冊揚げ 大豆煮 けんちん汁	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 小松菜の煮し 中華スープ	御飯 白身フライ ひじきの煮物 インゲンの和え物 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 果酢あん れんこんの洋風金平 フルーツサラダ 中華スープ	梅御飯 鮭のバター醤油焼き 酢の物 ツナステーキ 味噌汁	
おやつ	いちごムース	ミニカップ ティラミス	節分プリン	かつほえひせん	りんごゼリー	ととやぎ(毎クリーム)	プリン	
夕食	御飯 さごしの照り焼き ひじきの煮付け 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 大根の煮付け 清まし汁	御飯 牛肉じゃが 生揚げの煮付け ツナサラダ 味噌汁	御飯 えび玉あんかけ がんもの煮付け みずくの酢の物 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 湯豆腐 清まし汁	御飯 赤魚のおろし煮 揚げ茄子の煮し 大根の柚子香味漬け 白味噌汁	豚肉のみぞれ酢 さきのおなか煮 じゃがいもの煮つけ 清まし汁	
一日合計	エネルギー 1388 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 33.0 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 45.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 52.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 36.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 63.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 52.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 42.4 g 食塩 7.2 g	
日付	2023年02月08日(水)	2023年02月09日(木)	2023年02月10日(金)	2023年02月11日(土)	2023年02月12日(日)	2023年02月13日(月)	2023年02月14日(火)	
朝食	御飯 温泉卵 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮し 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	卵雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	おじりハン 肉団子の煮物 スパサラダ コンスープ 牛乳	御飯 小松菜煮し 南瓜の煮付け 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	
昼食	ゆかりごはん 天豆腐 白菜の和え物	御飯 やわらかディッシュハンバーグ 五目豆 グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 焼肉炒め かぶの旨煮 ナムル 中華スープ	菜飯ごはん 鮭の海苔塩焼き 南瓜のそぼろあん 菜花おなか和え 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 じゃが芋のおなか煮 ほうれん草のごま和え 半平の清まし汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー じゃが芋金平 小松菜の生姜油和え 白味噌汁	♪ハレンタイム♪ 混ぜごはん 牛肉の赤ワイン煮 コロケ 白菜のお浸し	
おやつ	母ロールケーキ	ヨーグルト	シュークリーム	きみしぐれ	プリン	シフォンケーキ	ハートのどらやき チョコムース	
夕食	御飯 たら和風おろしあん 大根と牛肉の煮付け 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 小松菜の和え物 しめじの白味噌汁	御飯 カレイのおろし煮 肉じゃが 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 ひじきの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 エビと野菜のかきあげ さつま芋の煮付け 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 清まし汁	御飯 さばの塩焼き さつま芋の煮物 野菜の子まふし 清まし汁	
一日合計	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 38.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 45.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 28.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 37.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 56.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 35.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 50.2 g 食塩 8.3 g	
日付	2023年02月15日(水)	2023年02月16日(木)	2023年02月17日(金)	2023年02月18日(土)	2023年02月19日(日)	2023年02月20日(月)	2023年02月21日(火)	
朝食	御飯 生揚げの煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 ブロッコリーおなか和え 味噌汁	御飯 生揚げの煮付け きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	ハン チキンボールの煮付け マカロニサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	
昼食	カレーライス 茄子の揚げ煮 ツナサラダ ヨーグルト	牛丼 さつま芋の香り揚げ カニサラダ 味噌汁	菜飯ごはん しょうラーメン 海藻サラダ えびチリ	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	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 エビフライ・コロケ 五目豆 春菊のごま和え コンスープ	ハヤシライス マリネサラダ 大根のゴマ油炒め ヨーグルト	
おやつ	フッセ	タルト	クッキー 牛乳	まんじゅう	ビスケット	あんドーナツ	チーズ蒸しパン	
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ ペーコンソテー ピーマンときさかまの和え物 清まし汁	御飯 豚肉のもろみ味噌焼き 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 卵とし 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 甘酢和え 豆腐の合わせ味噌汁	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 1749 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 64.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 62.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 90.7 g 脂質 41.2 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 48.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 41.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 58.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 60.2 g 食塩 8.2 g	
日付	2023年02月22日(水)	2023年02月23日(木)	2023年02月24日(金)	2023年02月25日(土)	2023年02月26日(日)	2023年02月27日(月)	2023年02月28日(火)	
朝食	御飯 たまご豆腐 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮し 味噌汁	御飯 ツナサラダ 金平風 味噌汁	卵雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	黒糖ハン 野菜のソテー スパサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 山菜信田の煮物 山菜の煮付け 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	
昼食	御飯 鶏肉の梅酒煮 切干大根煮 長芋の塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	梅ごはん 田舎うどん まぐろのお刺身 うの花	御飯 魚のバターしょうゆ焼き 大根サラダ 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 スナックエンドウの炒め物 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し 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 じゃが芋の煮付け 土佐酢和え 卵豆腐の清まし汁 野菜ゼリー	
おやつ	マンゴープリン	黒糖菓子	ヨーグルト	ムース	まんじゅう	あられ		
夕食	御飯 カレイの照り焼き じゃが芋のおなか煮 フルーツサラダ 清まし汁	御飯 親子煮 長芋の短冊揚げ フルーツ和え 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 清まし汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナサラダ 大根の煮付け 湯葉の清まし汁	御飯 麻婆豆腐 焼売 長芋の梅肉和え 切り干し大根の赤味噌汁	御飯 カレイの照り焼き チンゲン菜と筍のさつ煮 ごま和え 白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 34.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 36.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 44.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 56.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 39.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 35.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1362 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 37.2 g 食塩 8.0 g	
日付							日間平均	
朝食							朝食	エネルギー 389 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.8 g 食塩 2.5 g
昼食							昼食	エネルギー 673 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.9 g 食塩 3.3 g
おやつ								
夕食							夕食	エネルギー 510 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.0 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	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	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 63.1 g	

合計	脂質	g	脂質	g	脂質	g	計	脂質	45.7 g
	食塩		食塩		食塩			食塩	8.7 g

よっかいち譜朋苑