○掲示用献立表

常食（Ａメニュー）

日付	2024年02月01日(木)	2024年02月02日(金)	2024年02月03日(土)	2024年02月04日(日)	2024年02月05日(月)	2024年02月06日(火)	2024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 豆腐の煮付 ほうれん草の和えもの なすの味噌汁 のり佃煮	御飯 高野豆腐のあんかけ じゃがいものたらこ和え 味噌汁	黒糖パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ 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 麩の卵とじ 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 だいこんのピリ甘辛煮 中華スープ	御飯 エビと野菜のかきあげ ひじきの煮物 ごま豆腐 合わせ味噌汁	御飯 ハンバーグ じゃがいもの洋風金平 大豆サラダ 中華スープ	御飯 鮭のパン粉焼き 酢の物 里芋のそぼろ煮 味噌汁
おやつ	いちごゼリー	まんじゅう	節分♪ボーロ 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(添) 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 ごま豆腐 味噌汁	御飯 豆腐のきのこソースかけ 山菜信田の煮物 みかん缶詰 合わせ味噌汁	御飯 牛肉じゃが チンゲン菜のソテー 清汁	御飯 赤魚の塩こうじ焼き 揚げ茄子の煮浸し 白菜のわさび和え(添) 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 清汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 26.8 g 食塩 12.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1612 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 42.7 g 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1697 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 43.3 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 52.9 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 43.9 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1582 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 50.1 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 45.3 g 食塩 7.1 g

日付	2024年02月08日(木)	2024年02月09日(金)	2024年02月10日(土)	2024年02月11日(日)	2024年02月12日(月)	2024年02月13日(火)	2024年02月14日(水)
朝食	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 白菜の合わせ味噌汁 たいみそ	御飯 ウインナー炒め 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	ねじりパン 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 しらす和え 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	炊き込みご飯 天ぷらそば 豆腐田楽 グリーンサラダ	ハヤシライス スパソテー ナムル ヨーグルト	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 白身魚の海苔塩焼き 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　半平の清汁	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 ハートハンバーグ 白菜のお浸し　コンソメスープ
おやつ	カステラ	プチシュー	りんごゼリー	ヨーグルト	もみじまんじゅう	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 鶏肉の甘辛煮 なすの煮浸し(添) 切干大根煮 コンソメスープ	御飯 オムレツクリームソースかけ さつま芋煮物 和え物 しめじの白味噌汁	御飯 カレイの照焼き 金平ごぼう(添) 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 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 白味噌汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー ごま豆腐 清汁	御飯 さばの塩焼き 高野豆腐の煮つけ もずくの酢の物 味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1668 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 46.4 g 食塩 10.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1711 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 58.3 g 食塩 10.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 43.0 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 51.1 g 食塩 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1553 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 37.4 g 食塩 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1542 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 39.1 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1690 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 57.1 g 食塩 9.2 g

日付	2024年02月15日(木)	2024年02月16日(金)	2024年02月17日(土)	2024年02月18日(日)	2024年02月19日(月)	2024年02月20日(火)	2024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	ロールパン 目玉焼き マカロニサラダ 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 赤味噌汁
昼食	五穀米 コムタンラーメン 海藻サラダ 焼売	牛丼 さつま芋の香り揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	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	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	カレーライス マリネサラダ 海老かつ ヨーグルト	御飯 メンチカツ 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	ぶどうゼリー	あられ	シフォンケーキ	ビスケット	チーズ蒸しパン	まんじゅう	クッキー
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ ピーマンとささかまの和え物 もも缶詰 合わせ味噌汁	御飯 タラのもろみ味噌焼き じゃが芋の煮付 大根の柚子香味漬け(添) 清汁	御飯 豚肉の甘酢いため 深山和え 中華スープ	御飯 煮魚 切干大根煮 青菜の和え物 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 ひじきの五目煮 お浸し(添) 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 なめこ赤味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1511 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 40.8 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1691 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 62.3 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1584 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 45.9 g 食塩 6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 50.5 g 食塩 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1712 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 57.0 g 食塩 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1724 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 50.9 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 46.7 g 食塩 8.4 g

日付	2024年02月22日(木)	2024年02月23日(金)	2024年02月24日(土)	2024年02月25日(日)	2024年02月26日(月)	2024年02月27日(火)	2024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 ウインナーチャップ スパサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 チキンボールの煮物 きゅうりとツナのマヨ和え さつま芋の赤味噌汁	御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 里芋の味噌汁	雑炊 卵焼き ベーコンソテー 味噌汁
昼食	カレーライス ハンバーグ ハムサラダ ヨーグルト	ゆかりごはん きつねうどん 天ぷら うの花	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 豚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	ハヤシライス マセドアンサラダ かにコロッケ ヨーグルト
おやつ	まんじゅう	黒棒	カステラ	まんじゅう	ムース	タルト	クリームパン
夕食	御飯 焼豆腐の煮付け ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の梅酒煮 卵豆腐 けんちん汁	御飯 イカ団子の煮物 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 春雨サラダ 湯葉の清汁	炊き込みご飯 豆腐の肉みそかけ 長芋の梅肉和え 清汁	御飯 台湾風オムレツ チンゲン菜と筍のさっと煮 ごま和え(添え) 中華スープ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1900 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 67.8 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1726 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 60.9 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 50.2 g 食塩 6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1841 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 71.4 g 食塩 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1603 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 50.1 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1868 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 65.0 g 食塩 9.6 g

日付	2024年02月29日(木)				月間平均
朝食	御飯 生麩の卵とじ いんげんのおかか和え 白菜の合わせ味噌汁 のり佃煮				ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.9 g 食塩 2.8 g
昼食	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				ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal 蛋白質 27 g 脂質 22.5 g 食塩 3.4 g
おやつ	ぶどうゼリー				
夕食	御飯 カレイの照焼き さつま芋の甘辛炒め(添) 酢の物 味噌汁				ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.9 g 食塩 2.6 g
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 42.6 g 食塩 7.9 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 1636 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 50.2 g 食塩 8.8 g

よっかいち諸明苑