

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2025年02月01日(土)	2025年02月02日(日)	2025年02月03日(月)	2025年02月04日(火)	2025年02月05日(水)	2025年02月06日(木)	2025年02月07日(金)
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	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 味噌汁	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 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	たまご雑炊 えび団子の煮物 ポテトサラダ 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪岩手県♪ 味ぶかし 鮭の梅マヨネーズ焼き 豆腐田楽 菜の花ごま和え ひつつみ風	御飯 鶏と豆腐の水炊き風 酢の物 じゃが芋のおかか煮 味噌汁	♪節分♪ 巻き寿司 さごしの味噌焼き 和え物 大豆煮 花麩の清汁	御飯 ハンバーグ 洋風金平 きのこのマリネ コンソメスープ	御飯 エビカツ ひじきの煮物 青菜の和え物 味噌汁	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 さばの塩焼き 生麩の卵とじ きゅうりのさめ昆布和え 味噌汁
おやつ	いちごムース	まんじゅう	節分プリン	かつぼえびせん	オレンジゼリー	プリン	塩せんべい 甘酒
夕食	御飯 豚しゃぶおろしソース もやしの磯和え 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 焼売(添え) 味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ煮 厚揚げとひき肉の炒め物 ごま豆腐 味噌汁	御飯 カレイの照焼き エビ団子の煮物 野菜の子まぶし(添え) 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 赤魚の粕漬焼き 揚げ茄子の煮浸し 小松菜の和え物(添え) 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 味噌汁
一日合計	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 41.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 54.1 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 50.1 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 53.4 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 53.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 51.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 45.7 g 食塩 9.5 g
日付	2025年02月08日(土)	2025年02月09日(日)	2025年02月10日(月)	2025年02月11日(火)	2025年02月12日(水)	2025年02月13日(木)	2025年02月14日(金)
朝食	御飯 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	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 味噌汁	御飯 温泉卵 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 ツナサラダ 味噌汁	御飯 がんもの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	かに雑炊 里芋の煮付け 豆腐サラダ 味噌汁
昼食	御飯 筑前煮 茄子の味噌炒め 小松菜の和え物 具だくさん汁	御飯 たらの香梅煮 野菜炒め キャベツのゴマ和え 清汁	御飯 鶏の唐揚げ 五目豆 マカロニサラダ 味噌汁	豚ばら焼肉丼 海藻サラダ 大根のゆず味噌かけ 清汁	ゆかり御飯 天ぷらそば 高野豆腐の煮付け コールスローサラダ	御飯 魚のトマト煮込み サイコロポテトサラダ 玉ねぎと三つ葉の卵とじ コンソメスープ	♪バレンタイン♪ ハヤシライス ハートハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ
おやつ	カップケーキ	ヨーグルト	カステラ	まんじゅう	プリン	ドーナツ	ハートプリン
夕食	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 茹で豚の胡麻しゃぶ さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 金平ごぼう(添え) ごま酢和え 清汁	御飯 オムレツクリームソースかけ 切干大根煮 コンソメスープ	御飯 たらの照り焼き いかと大根の煮物 辛子和え(添え) 味噌汁	御飯 豚肉の梅風味ソテー さつま芋の煮付け ごま豆腐 清汁	御飯 鮭の塩焼き 野菜と卵のソテー インゲンの和え物(添え) 味噌汁
一日合計	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 39.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 61.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 47.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 57.3 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 33.7 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 56.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 61.7 g 食塩 12.0 g
日付	2025年02月15日(土)	2025年02月16日(日)	2025年02月17日(月)	2025年02月18日(火)	2025年02月19日(水)	2025年02月20日(木)	2025年02月21日(金)
朝食	御飯 ひじきの煮付 ごまマヨ和え 味噌汁	ロールパン プレーンオムレツ マカロニサラダ パンプキンスープ 牛乳	雑炊 にらの卵炒め 五目豆 味噌汁	御飯 じゃがいもの炒め煮 ドレッシング和え 味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草の磯和え 味噌汁	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め マカロニサラダ 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 じゃこおろし 味噌汁
昼食	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	牛丼 さつま芋の香り揚げ サラダ 味噌汁	御飯 ホキの海苔塩焼き 南瓜のそぼろあん 菜花おかか和え 味噌汁	カレーライス マリネサラダ チキンカツ ヨーグルト	御飯 焼肉炒め じゃがいもの旨煮 ナムル 中華スープ	御飯 牛肉コロッケ 切干大根煮 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 清汁
おやつ	カップケーキ	あられ	シフォンケーキ	ビスケット	チーズ蒸しパン	プリン	カステラ
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁	御飯 たらの照り焼き 生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬(添え) 清汁	御飯 豚肉の甘酢いため ゆかり和え 中華スープ	御飯 赤魚の粕漬焼き ひじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁	御飯 明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) わかめスープ	御飯 エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ	御飯 からあげ 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁
一日合計	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g
日付	2025年02月22日(土)	2025年02月23日(日)	2025年02月24日(月)	2025年02月25日(火)	2025年02月26日(水)	2025年02月27日(木)	2025年02月28日(金)
朝食	御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らかか煮 味噌汁	バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳	御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 味噌汁	御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 チキンボールの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	御飯 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁	雑炊 卵焼き ベーコンソテー 味噌汁
昼食	ゆかりごはん 田舎うどん 天ぷら 青菜とハンペンの和え物	御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の煮付け 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 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 味噌汁	三色丼 インゲンの炒め煮 塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え かにコロッケ 土佐酢和え 清汁
おやつ	ババロア	黒棒	フッセ	まんじゅう	ムース	カステラ	クリームパン 牛乳
夕食	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(添え) コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 大根のごま油炒め オレンジブルーチェ 中華スープ	御飯 鶏肉の梅酒煮 卵豆腐 味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 ジャガイモの味ポンパジル炒め 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 清汁	御飯 カレイの照り焼き じゃが芋のおかか煮 ごま豆腐 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(添え) けんちん汁
一日合計	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 47.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 60.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 44.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 44.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 28.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 38.6 g 食塩 8.0 g
朝食						朝食	エネルギー 393 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.8 g 食塩 2.6 g
昼食						昼食	エネルギー 683 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.1 g 食塩 3.3 g
おやつ							
夕食						夕食	エネルギー 506 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.3 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	合計	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 49.1 g 食塩 8.8 g