

週 間 予 定 献 立 表 (献立表)

期間： 2018年01月29日(月) ～ 2018年02月04日(日)

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝 食				○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根の煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鮭塩焼き ○キャベツさっと煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひじき煮 ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食				○豚丼 ○みそ汁 ○キャベツのごま酢あえ ○りんごのコンポート ○ワッフル	○米飯 ○豚肉と大豆のトマト煮 ○きゅうり漬け ○バナナヨーグルト ○ようかん	○いなり・太巻寿司 ○鶏肉の梅みそ焼き ○茶碗蒸し ○あんみつ ○鬼ねりきり	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○レタスとコーンサラダ ○オレンジ ○コーヒーゼリー
夕 食				○米飯 ○みそ汁 ○赤魚のさらさ蒸し ○大根と竹輪のうま煮 ○杏仁豆腐フルーツ	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の西京漬焼き ○じゃが芋のコンソメ煮 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○豆腐の田楽 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の味噌煮 ○かぼちゃサラダ ○飲むヨーグルト
栄養 量 目 安	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 1637 kcal [タンパク質] 54.8 g [脂 質] 44.9 g [炭水化物] 242.5 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1668 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 51.2 g [炭水化物] 230.6 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1514 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂 質] 25.7 g [炭水化物] 245.0 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1670 kcal [タンパク質] 54.2 g [脂 質] 48.7 g [炭水化物] 246.8 g [塩 分] 5.8 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (献立表)

期間： 2018年02月05日(月) ～ 2018年02月11日(日)

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大豆とツナの野菜ソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のゴマ和え ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○にらと卵の炒め ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○白菜おかか和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の塩焼き ○白菜のクリーム煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○小松菜のお浸し ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセージと野菜のソテー ○なす漬 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○洋梨ヨーグルト和え ○小豆ミルクかん	○菜飯 ○かにクリームコロッケ ○春雨の中華サラダ ○キウイフルーツ ○茶まんじゅう	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○マカロニサラダ ○みかん ○ミニエクレア	○貝柱ご飯 ○鱈とブロッコリーのチリソース ○ゆず浸し ○いちご ○◎旬の食材フェア◎ ○肉まん	○米飯 ○鶏竜田ねぎソースかけ ○ジャーマンポテト ○オレンジ ○タルト	○米飯 ○肉豆腐 ○レタスと貝割れのサラダ ○パイナップル ○せんべい	○わかめごはん ○みそおでん ○胡瓜のしその実漬け ○いちごゼリー ○ようかん
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○金目鯛の煮付け ○ブロッコリー胡麻ドレ ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉カレー風味焼き ○揚げだし豆腐 ○ぶどうゼリー	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○大根の肉味噌煮 ○フルーツゼリー	○米飯 ○みそ汁 ○牛肉の卵とじ煮 ○ほうれん草のナムル ○飲むヨーグルト	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○辛子和え ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○和風ハンバーグ ○三色浅漬け ○べったら漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○長芋の梅しそ和え ○ヤクルト
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1699 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 247.0 g [塩 分] 9.2 g	[エネルギー] 1543 kcal [タンパク質] 56.3 g [脂 質] 31.8 g [炭水化物] 251.0 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1676 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 54.5 g [炭水化物] 217.9 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1643 kcal [タンパク質] 68.4 g [脂 質] 37.2 g [炭水化物] 251.8 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂 質] 33.9 g [炭水化物] 228.2 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1433 kcal [タンパク質] 47.8 g [脂 質] 32.1 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1470 kcal [タンパク質] 47.7 g [脂 質] 37.2 g [炭水化物] 228.5 g [塩 分] 8.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (献立表)

期間： 2018年02月12日(月) ～ 2018年02月18日(日)

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○鮭フレーク ○切干大根の煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ソーセージと野菜のソテー ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○チンゲン菜のお浸し ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○白菜のクリーム煮 ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○ほうれん草のお浸し ○梅干 ○牛乳
昼 食	○ビビンバ丼 ○ワカメきのこスープ ○浅漬け ○りんごのコンポート ○オレンジババロア	○米飯 ○牛肉コロッケ ○きゅうり漬け ○オレンジゼリー ○ワッフル	○オムライス海老ソース ○チャウダー風スープ ○ブロッコリー胡麻ドレ ○二色杏仁ゼリー ○チョコケーキ	○米飯 ○鯖の塩焼き ○里芋のうま煮 ○みかん ○カステラ	○米飯 ○焼き肉 ○柚子なます ○キウイフルーツ ○洋梨ゼリー	○米飯 ○鯖の塩麹焼き ○肉じゃが ○オレンジ ○レアチーズ	○米飯 ○麻婆なす ○レタスとコーンサラダ ○杏仁豆腐マヨネーズソース ○どらやき
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○かぶの甘味噌煮 ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の梅みそ焼き ○筑前煮 ○飲むヨーグルト	○米飯 ○みそ汁 ○八宝菜 ○きゅうりの酢の物 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉和風おろしソース ○いんげんきんぴら ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○金目鯛マスタード焼き ○春菊胡麻和え ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○チキン南蛮和風たれ ○温奴 ○べったら漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○里芋の肉味噌がけ ○ヤクルト
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 52.6 g [脂 質] 50.3 g [炭水化物] 216.8 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂 質] 34.8 g [炭水化物] 238.0 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1746 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂 質] 52.9 g [炭水化物] 249.1 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 239.0 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1596 kcal [タンパク質] 54.4 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 235.3 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂 質] 30.7 g [炭水化物] 233.8 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1722 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂 質] 46.9 g [炭水化物] 257.2 g [塩 分] 6.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (献立表)

期間： 2018年02月19日(月) ～ 2018年02月25日(日)

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○煮びたし ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセージと野菜のソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鮭塩焼き ○豆腐とひじきの炒り煮 ○なす漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○大豆とツナの野菜ソテー ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根の煮物 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鰯西京焼き ○小松菜のお浸し ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○回鍋肉 ○きゅうりの浅漬け ○パイナップル ○ココアワッフル	○ねぎとろ丼 ○清汁 ○白菜漬け ○マンゴープリン ○カップケーキ	○米飯 ○牛肉の卵とじ煮 ○うの花 ○胡瓜の梅肉おなか和え ○黒糖まんじゅう	○カレーライス ○福神漬 ○レタスと貝割れのサラダ ○ヨーグルトソースがけ ○ワインゼリー	○かにちらし ○みそ汁 ○白菜おなか和え ○いちごフルーチェ ○チーズババロアシュー	○米飯 ○味噌カツ ○春雨の中華サラダ ○パイナップル ○バームクーヘン	○菜飯 ○シチュー ○スナップマヨかけ ○キウイフルーツ ○ドームケーキ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の味噌煮 ○炒り豆腐 ○飲むヨーグルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の照り煮 ○お浸し(春菊) ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○あじの南蛮漬け ○ジャーマンポテト ○べったら漬け	○ひじきご飯 ○みそ汁 ○たらちり鍋風 ○ハムのマリネサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○キャベツ塩だれ和え ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○魚のピカタ ○胡瓜のしその実漬け ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほきのゆず味噌焼き ○白菜と帆立の煮物 ○オレンジゼリー
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1749 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂 質] 55.2 g [炭水化物] 233.0 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1388 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂 質] 26.7 g [炭水化物] 221.3 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 66.3 g [脂 質] 42.6 g [炭水化物] 241.4 g [塩 分] 9.8 g	[エネルギー] 1766 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂 質] 50.1 g [炭水化物] 259.1 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1539 kcal [タンパク質] 69.9 g [脂 質] 34.9 g [炭水化物] 219.0 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 24.6 g [炭水化物] 268.2 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1625 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂 質] 38.1 g [炭水化物] 247.5 g [塩 分] 8.7 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (献立表)

期間： 2018年02月26日(月) ～ 2018年03月04日(日)

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ひきないり ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひじき煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○キャベツさっと煮 ○かっぱ漬け ○牛乳				
昼 食	○ばらちらし寿司 ○のっぺい汁(新潟) ○白菜のみみ漬け ○ストロベリーパバロア ○★月末御膳★	○米飯 ○豚肉の塩麴炒め ○ほうれん草のゴマ和え ○オレンジ	○米飯 ○鯖のカレー焼き ○揚げだし豆腐 ○きゅうりの酢の物				
食	○せんべい	○抹茶かん	○カクテルゼリー				
夕 食	○チャーハン ○わかめスープ ○豆腐しゅうまい ○みかん	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のみそバター焼き ○肉じゃが ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のおろしポン酢 ○卵とじ煮 ○飲むヨーグルト				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1526 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂 質] 33.5 g [炭水化物] 234.9 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 44.6 g [炭水化物] 237.1 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1518 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂 質] 31.4 g [炭水化物] 236.2 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。