



# 今週の献立

2月1日～2月4日



号室



様

					2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)	2/4(日)
朝食	A (和食)				秋刀魚塩焼き 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 煮豆 434kcal/ 2.7g	信田煮 なめ茸のおろし和え ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.5g	卵と野菜の雑炊 ポテトサラダ みそ汁 梅干し 389kcal/ 2.4g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 388kcal/ 2.3g
	B (洋食)				卵となすのステーキ 小松菜ごま和え ホテルブレッド カレースープ 450kcal/ 2.8g	クリームシチュー なめ茸のおろし和え 食パン フルーチェ (オレンジ) 458kcal/ 2.9g	蕪と白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ くるみパン 野菜ジュース 457kcal/ 2.8g	ホットサンド (HAM) コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 431kcal/ 2.5g
昼食	A				すき焼き風煮 ゆば刺し めかぶとなめこの酢の物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 586kcal/ 2.9g	鯖の柚胡椒焼き 蕪のおろし餡かけ 鯖のたたき ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 611kcal/ 3.0g	恵方巻き にゅうめん 鰯の梅煮 春菊胡麻和え 和菓子 579kcal/ 2.9g 	銀鮭幽庵焼き さつまいもオレンジ煮 胡瓜と笹かまの生姜和え 十五穀米 みそ汁 ぶどう缶 619kcal/ 2.9g
	B				/	/	<b>お知らせ</b> 恵方巻と にゅう麺の分量は皆様統一させていただきます。 /	
夕食	A				エビフライ&メンチカツ マカロニサラダ 青菜のナムル ご飯 みそ汁 612kcal/ 2.9g	筑前煮 水菜のおかか和え 煮豆腐 ご飯 みそ汁 529kcal/ 2.7g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ 水餃子 (ぼん酢) ご飯 中華スープ 614kcal/ 3.0g	肉団子ケチャップ煮 野菜炒め 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 517kcal/ 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分

# 2月 今週の献立

2月5日～2月11日



様

号室

		2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)	2/10(土)	2/11(日)
朝食	A (和食)	高野豆腐の玉子とし 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 411kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 オクラの梅あえ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	豆腐のカニ餡かけ グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(桜漬け) 387kcal/ 2.8g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g	銀鮭磯焼き(青のり) たまごサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(昆布豆) 429kcal/ 2.8g	野菜とひき肉の炒め物 しらすおろし ご飯 みそ汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal/ 2.7g
	B (洋食)	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ホワイトブレッド カレースープ 453kcal/ 2.8g	ウイナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン コンソメスープ 472kcal/ 2.9g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 410kcal/ 3.0g	ソーセージと野菜の豆乳煮 春雨サラダ 食パン コーンスープ 421kcal/ 2.6g	ホットサンド(ツナ) たまごサラダ ヨーグルト 野菜スープ 442kcal/ 2.7g	オムレツ しらすおろし ロールパン コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	卵とウイナーの炒めもの ごぼうサラダ くるみパン パンクンスープ 434kcal/ 2.8g
昼食	A	鯖塩焼き いくらおろし 白菜煮びたし さつまいもご飯 みそ汁 いちご 611kcal/ 3.0g	銀鱈西京焼 竹輪と胡瓜のマヨサラダ じゃが芋のきんぴら ご飯 みそ汁 バナナ 551kcal/ 2.7g	チキンカレー温玉のせ 蒸し鶏の梅だれサラダ 野菜コロッケ ご飯 コンソメスープ 白桃缶 584kcal/ 3.2g	白身魚のきのご飯かけ チーズとレタスのサラダ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 オレンジ 542kcal/ 2.8g	鶏の唐揚げ さつまいもサラダ うの花炒り煮 ご飯 みそ汁 リンゴ缶 569kcal/ 2.9g	鉄火丼 ほうれん草の菊花和え 鶏と薩摩芋の煮物 ご飯 みそ汁 水ようかん 568kcal/ 2.9g	ミートローフ もやしと茗荷の和え物 ミニがんもの含め煮 ご飯 コンソメスープ ぶどうゼリー 636kcal/ 3.0g
	B		かきあげうどん 竹輪と胡瓜のマヨサラダ じゃが芋のきんぴら バナナ 551kcal/ 2.7g	パン選択	/		お知らせ 鉄火丼のご飯の量は 皆様(150g)で 提供させていただきます。	
夕食	A	湯豆腐 南瓜のいとこ煮 しらたきの炒め物 ご飯 みそ汁 526kcal/ 2.8g	鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜とツナの和え物 ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.8g	ニラ玉(肉入り) 里芋の煮ころがし キャベツのくるみ和え ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g	肉じゃが オクラとトマトの和え物 とろろ芋 ご飯 みそ汁 621kcal/ 3.1g	さんまのおろし煮 かぶのそぼろあん 茄子とピーマンの胡麻ドレッシング ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	ジャージャー豆腐 かにシュウマイ コロコロサラダ ご飯 卵スープ 582kcal/ 2.9g	金目鯛の煮付け 冷奴 大学芋(葛餡かけ) ご飯 コンソメスープ 583kcal/ 2.8g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





# 今週の献立

2月12日～2月18日



様



号室

		2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)	2/16(金)	2/17(土)	2/18(日)
朝食	A (和食)	はんぺんと青菜の卵とし ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal/ 2.5g	厚揚げとわか菜のソテー ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 428kcal/ 2.6g	鮭入り・玉子焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうちゃん) 437kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g	五目巾着の含め煮 白菜柚子和え ご飯 みそ汁 漬物(しば漬) 422kcal/ 2.6g	巣ごもり卵 もやしのカサ ご飯 みそ汁 梅干し 412kcal/ 2.6g	パコとキャバツのソテー ブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g
	B (洋食)	クラムチャウダー ポテトサラダ 食パン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ ハムサラダ ホワイトブレッド コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	鶏団子トマト煮 スパゲティサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 476kcal/ 2.7g	南瓜とリセツの炒め物 青梗菜のお浸し ロールパン 野菜スープ 417kcal/ 2.7g	ホットケーキ 白菜柚子和え コーンスープ フルーチェ(オレンジ) 421kcal/ 2.7g	具だくさんミストローネ もやしのカサ レーズパン ヨーグルト 431kcal/ 2.8g	ロールキャベツ ブロッコリーのマヨ和え くるみパン パンブキンスープ 475kcal/ 3.0g
昼食	A	スズキのムニエル 牛肉の生姜煮 切干大根サラダ ご飯 コンソメスープ パイン缶 578kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 水菜と茸のカサ かにシューマイ ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 612kcal/ 3.0g	鶏のマーマレード焼き アボガドとトマトのカサ ひじき煮 薩摩芋ご飯 みそ汁 チョコレートケーキ 579kcal/ 2.9g	鯖の胡麻味噌焼き 山芋短冊揚げ チキンサラダ しらすご飯 赤出汁 ヨーグルト 613kcal/ 2.9g	タンドリーチキン シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 562kcal/ 2.8g	アジの南蛮漬け ぜんまいの煮物 長芋梅和え 麦飯 みそ汁 みかん缶 551kcal/ 2.9g	かじき鯖の野菜館かけ トマトサラダ 白菜煮びたし ご飯 野菜スープ リンゴのコンポート 586kcal/ 3.0g
	B				ぎつねそば 山芋短冊揚げ チキンサラダ ヨーグルト 594kcal/ 2.8g			
夕食	A	豚と白菜のみぞれ鍋 ほうれん草と山のり和え きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.8g	ホキのチーズ焼 オニオンサラダ 青梗菜と油揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 563kcal/ 2.9g	サーモンレモンペッパー にんじんくるみ和え 大根と鶏肉の煮物 ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	豚と茄子の味噌炒め ジャーマンポテト もやしのナムル ご飯 清汁 583kcal/ 3.0g	かれいの煮付け なすの酢味噌合え 冬瓜のかに館かけ ご飯 清まし汁 491kcal/ 2.8g	ミートドリア 大豆のケチャップ煮 チーズと卵のサラダ コンソメスープ 572kcal/ 3.0g	青椒肉絲(じゃが芋) ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ご飯 中華スープ 579kcal/ 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



# 2月 今週の献立

2月19日～2月25日



号室

様 

		2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)	2/24(土)	2/25(日)
朝食	A (和食)	とろろ芋&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	煮豆腐 ごぼうサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 424kcal/ 2.6g	ふーチャンプルー レタスサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 419kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とじ 胡麻和え ご飯 みそ汁 漬物(白菜) 421kcal/ 2.5g	鰯西京焼 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 429kcal/ 2.8g	鶏肉と大根の煮物 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 ねり梅 443kcal/ 2.5g	エビしんじょうの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g
	B (洋食)	卵としめじのマヨ風味 キャベツの和え物 ホワイトデニッシュ 野菜スープ 458kcal/ 2.8g	目玉焼き ごぼうザサラダ レーズンパン コーンスープ 458kcal/ 2.9g	ラザニア レタスサラダ ホテルブレッド 飲むヨーグルト 446kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ 胡麻和え 食パン ワカメスープ 438kcal/ 2.7g	スパニッシュオムレツ もやしのサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子豆腐 コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 439kcal/ 2.7g
昼食	A	鱈大根 胡瓜ともずくの酢の物 切干大根の明太ドレ和え 十五穀米 中華スープ いちご 562kcal/ 2.9g	八宝菜 厚揚げともやしの和え物 ウインナー粒マスタード炒 ご飯 みそ汁 かぼちゃプリン 575kcal/ 3.0g	さばの竜田揚げ (和風餡かけ) パプリカのマリネ 卵豆腐(温) ひじきご飯 みそ汁 みかん缶 614kcal/ 2.9g	クリームシチュー 肉団子照り煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 白桃缶 637kcal/ 3.0g	銀鮭マヨたま焼き 青梗菜とハムの炒物 アスパラサラダ しらすご飯 みそ汁 ぶどう缶 611kcal/ 2.9g	白菜と豚肉のぼん酢炒め 里芋の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 597kcal/ 2.9g	和風ハンバーグ グリーンサラダ 海鮮ポトフ ご飯 みそ汁 りんご缶 612kcal/ 3.1g
	B	/	旨煮ラーメン 厚揚げともやしの和え物 ウインナー粒マスタード炒 かぼちゃプリン 545kcal/ 3.0g	/	パン選択	/	/	/
夕食	A	豚肉生姜焼き 白和え ハムサラダ ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	鶏のネギマヨぼん酢炒め 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ご飯 みそ汁 569kcal/ 2.8g	筑前煮 海藻サラダ 青梗菜と薄揚げの煮浸し ゆかりご飯 すまし汁 571kcal/ 2.8g	鰯のレモン焼き 豚肉蓮根はさみ揚げ 豆腐サラダ ご飯 かき卵スープ 575kcal/ 2.8g	チキン南蛮 きんぴらごぼう 焼き茄子 ご飯 中華スープ 594kcal/ 3.0g	赤魚粕漬け焼き 野菜と豆のカラフルサラダ 南瓜煮 五目御飯 みそ汁 611kcal/ 2.9g	おでん まぐろ山掛け 白菜とツナの煮物 ご飯 すまし汁 587kcal/ 2.8g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





# 今週の献立

2月26日～2月28日



号室



様

		2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)			
朝食	A (和食)	ちくわと里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.7g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.6g	肉団子の和風煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 432kcal/ 2.6g			
	B (洋食)	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ 食パン コーンスープ 473kcal/ 2.6g	ほうれん草クリーム煮 白菜梅じそ和え ロールパン たまごスープ 438kcal/ 2.7g	ホットサンド(玉子) 豆サラダ くるみパン ヨーグルト 439kcal/ 2.7g			
昼食	A	秋刀魚の生姜煮 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 さつまいもご飯 みそ汁 オレンジ 598kcal/ 2.9g	鶏の香草焼き アボガド山葵マヨサラダ 茄子の瑠璃煮 ご飯 みそ汁 フルーツヨーグルト 583kcal/ 2.8g	五目チャーハン ポテトサラダ(カレー風味) 焼き餃子 ご飯 中華スープ バナナ 584kcal/ 2.9g			
	B	/	/	/			
夕食	A	牛皿 温泉卵 ほうれん草ナムル ご飯 みそ汁 587kcal/ 3.0g	麻婆茄子 中華くらげの春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ご飯 中華スープ 572kcal/ 2.9g	豚肉と野菜のトマト煮 竹輪とはんぺんの煮物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 589kcal/ 2.8g			

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

