



# 今週の献立

2月1日 ~ 2月2日

号室

様



							2/1(金)	2/2(土)
朝食	A (和食)						野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 412kcal / 2.5g	五目茶巾 ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 423kcal / 2.3g
	B (洋食)						オムレツ 春雨サラダ ホワイトブレッド コンソメスープ 443kcal / 2.8g	ハッシュドポテト& 肉団子甘煮 ごぼうサラダ ミニメロンパン コーンスープ 463kcal / 2.5g
昼食	A						天丼 ツナサラダ 里芋のそぼろ餡かけ みそ汁 黄桃缶 603kcal / 2.9g	鶏の唐揚げ くらげのサラダ オクラとトマトの和え物 ご飯 みそ汁 杏仁豆腐 609kcal / 3g
	B							
夕食	A						白身魚の蕪蒸し 盛り合わせサラダ コンニャク甘辛煮 炊込みご飯 みそ汁 549kcal / 2.7g	鱈のネギ味噌焼き 切干大根煮 なます ご飯 澄まし汁 551kcal / 2.7g



- 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3日 ~ 2月9日

号室

様



		2/3(日)	2/4(月)	2/5(火)	2/6(水)	2/7(木)	2/8(金)	2/9(土)
朝食	A (和食)	ハムエッグ 南瓜サラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 432kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 447kcal / 2.3g	ネギ入り卵焼き しらすおろし大根 みそ汁 ふりかけ ご飯 438kcal / 2.7g	鮭の塩焼き じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 漬物(柴漬け) ご飯 455kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 スパゲティーサラダ みそ汁 梅干し ご飯 447kcal / 2.6g	厚焼玉子&ししゃも もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 のり佃煮 ご飯 409kcal / 2.3g
	B (洋食)	クラムチャウダー 南瓜サラダ ロールパン ヨーグルト 454kcal / 2.4g	ラタトゥイユ 青梗菜のお浸し レーズンパン パンブキンスープ 434kcal / 2.6g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ クルミパン ワカメスープ 453kcal / 2.4g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし大根 ホワイトブレッド コンソメスープ 447kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー じゃが芋と三色豆のサラダ ミニメロンパン コーンスープ 458kcal / 2.6g	ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ ホテルブレット コンソメスープ 468kcal / 2.5g	ホットサンド(卵) もやしとチャーシューの和え物 コーンスープ ヨーグルト 449kcal / 2.6g
昼食	A	恵方巻き 稲庭うどん(温) もつ煮 フルーツオレンジ釜盛 季節の饅頭 554kcal / 2.8g	ニラ玉 ビーフン炒め ささみとガーサイの和え物 ご飯 中華スープ りんご缶 591kcal / 2.9g	ミートドリア ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 コンソメスープ ヨーグルト 615kcal / 2.9g	鮭のチャンチャン焼き シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 澄まし汁 オレンジゼリー 587kcal / 2.9g	チキンハーブ焼 えびマヨ 春雨サラダ ご飯 みそ汁 みかん缶 589kcal / 2.9g	豆腐の子ゲ鍋風 オクラ梅和え ニラと里芋のそぼろ炒 十五穀米 澄まし汁 ぶどうゼリー 579kcal / 2.9g	チャーハン 青菜の中華風玉子炒め ナムル ワンタンスープ いちごプリン 562kcal / 2.8g
	B			鶏だし塩ラーメン ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 ヨーグルト 572kcal / 2.8g				
夕食		小松菜と豚肉の炒め物 ぜんまい煮 チョレギサラダ ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	鯉の煮付け アスパラサラダ きんぴらごぼう ご飯 澄まし汁 576kcal / 2.8g	焼餃子 木耳と卵の炒め物 青菜のごま和え ご飯 中華スープ 568kcal / 2.9g	湯豆腐 ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 549kcal / 2.7g	カジキのソテー 厚揚げの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 554kcal / 2.8g	牛肉とにんにくの芽炒め にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 611kcal / 2.9g	おでん 飛龍頭 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 538kcal / 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10日 ~ 2月16日

号室

様



		2/10(日)	2/11(月)	2/12(火)	2/13(水)	2/14(木)	2/15(金)	2/16(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 梅びしお ご飯 438kcal / 2.5g	野菜炒め 海藻サラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 397kcal / 2.4g	麩ちゃんぷるー 玉子サラダ みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.3g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 398kcal / 2.4g	豆乳おでん(朝食版) ポテトサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 漬物(桜漬け) ご飯 417kcal / 2.6g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ レーズンパン コンソメスープ 472kcal / 2.7g	ポトフ 海藻サラダ くるみパン パンプキンスープ 464kcal / 2.7g	ホットケーキ 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 432kcal / 2.5g	豚肉と野菜のトマト煮 玉子サラダ ホワイトブレッド 野菜スープ 424kcal / 2.6g	オムレツ 切干大根のマヨ和え ロールパン 春雨スープ 412kcal / 2.6g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 443kcal / 2.5g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド コーンスープ 430kcal / 2.8g
昼食	A	彩り野菜の回鍋肉 春雨サラダ シューマイ ご飯 みそ汁 バナナ 591kcal / 2.9g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 小龍包 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐(いちごソース) 614kcal / 2.9g	ホッケの干物 明太とろろ 小松菜の炒め物 ご飯 みそ汁 白桃缶 589kcal / 2.9g	鮭のクリーム煮 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 牛乳寒 621kcal / 2.9g	カレーハンバーグ ハムサラダ 海老と青梗菜の炒め物 サフランライス コンソメスープ ティラミス 631kcal / 2.9g	鶏肉のチリソース和え ミニがんもの含め煮 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 597kcal / 2.8g	赤魚粕漬け 茄子と卵のチリソース とろろ芋 麦飯 みそ汁 水羊羹 564kcal / 2.8g
	B							
夕食	A	鯖の山椒焼き なすの赤味噌炒め 二ろと竹輪のお浸し ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	鰯大根 肉団子照り煮 長芋となめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	牛すき煮 ニンジンのかき混ぜ和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 みそ汁 571kcal / 2.8g	鶏のオイスター炒め 冬瓜のあんかけ(冷製) チョップドサラダ ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	八宝菜 マカロニサラダ 竹輪と茸のキムチ和え ご飯 澄まし汁 571kcal / 3g	筑前煮 春雨とひき肉の炒め物 モロヘイヤとメカブの酢の物 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	味噌カツ 豆腐サラダ トマトともずくの酢の物 ご飯 澄まし汁 579kcal / 2.7g



- 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17日 ~ 2月23日

号室

様



		2/17(日)	2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/23(土)
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ハムサラダ みそ汁 梅干し ご飯 393kcal / 2.5g	巣ごもり卵 枝豆サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 422kcal / 2.4g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 煮豆(白花豆) ご飯 428kcal / 2.5g	鯖の味噌漬け チキンサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 458kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 401kcal / 2.4g	高野豆腐卵とし 小松菜ごま和え みそ汁 梅干し ご飯 398kcal / 2.5g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 396kcal / 2.4g
	B (洋食)	じゃが芋ピザ風焼き ハムサラダ ロールパン パンプキンスープ 465kcal / 2.8g	チーズ入りオムレツ 枝豆サラダ クルミパン 卵スープ 440kcal / 2.5g	臭だくさんミネストローネ 春雨サラダ レーズンパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ホテルブレット コンソメスープ 461kcal / 2.5g	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 422kcal / 2.8g	厚切りハムと スクランブルエッグ 小松菜ごま和え ホワイトブレット カレースープ 468kcal / 2.5g	ホットサンド(ハム) 白菜梅じそ和え ヨーグルト コーンスープ 421kcal / 2.7g
昼食	A	クリームシチュー マカロニのトマト煮 マセドニアンサラダ ご飯 コンソメスープ 三色寒天 603kcal / 2.9g	おろしチキンカツ 高野豆腐の煮物 ところてんとトマトの和え物 ご飯 澄まし汁 パイン缶 612kcal / 2.9g	秋刀魚の塩焼き 薩摩芋甘露煮 白和え 赤飯 みそ汁 ところてん 593kcal / 2.8g	銀鮭幽庵焼き 焼き豆腐そぼろ餡かけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 黄桃缶 597kcal / 2.9g	鯖漬け丼 大豆の煮物 小松菜からし和え みそ汁 牛乳寒天 576kcal / 2.9g	タンドリーチキン 白菜のおかか煮 湯葉刺し ご飯 みそ汁 バナナ 588kcal / 2.8g	つみれ鍋 かぶのミルク煮 茄子の柚子味噌かけ ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 587kcal / 2.8g
	B					かき揚げそば 大豆の煮物 小松菜からし和え 牛乳寒天 554kcal / 2.8g		
夕食	A	豚と茸の味噌炒め シーフードマリネ 豆腐の中華餡かけ ご飯 清汁 564kcal / 2.8g	スズキのムニエル 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	鶏の八幡巻 車麩の玉子とし しらすおろし大根 ご飯 豚汁 579kcal / 2.8g	豚バラ大根(温玉) もやしの辛子和え 里芋の袖あんかけ ご飯 みそ汁 563kcal / 2.8g	ミートローフ ほうれん草のソテー ブロッコリーとカリフラワーのオムレツ ご飯 みそ汁 605kcal / 2.8g	サバの塩焼き 白和え 青菜のナムル 炊込ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	豚しゃぶ しらたきときのこの酢の物 大学芋 ご飯 みそ汁 591kcal / 2.7g

- 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24日 ~ 2月28日

号室

様



		2/24(日)	2/25(月)	2/26(火)	2/27(水)	2/28(木)		
朝食	A (和食)	もやしと卵のツナ炒 オクラのおかか和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 373kcal / 2.5g	野菜雑炊 キャベツの和え物 みそ汁 梅びしお 388kcal / 2.5g	巣ごもりたまご ツナサラダ みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 408kcal / 2.4g	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 ふりかけ ご飯 407kcal / 2.4g	ハムと卵の炒物 ゆかり和え みそ汁 梅干し ご飯 421kcal / 2.5g		
	B (洋食)	ウィンナーとアスパラ炒め オクラのおかか和え レーズンパン コーンスープ 464kcal / 2.6g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 447kcal / 2.6g	肉団子のカレー炒め ツナサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 454kcal / 2.6g	ハムエッグ 小松菜和えもの ロールパン カレースープ 415kcal / 2.6g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.8g		
昼食	A	ハッシュドビーフ タラモサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 コンソメスープ ヨーグルト 593kcal / 2.9g	鶏竜田揚ネギソース 青梗菜の煮浸し 切干大根のサラダ(明太子味) ご飯 みそ汁 みかん缶 596kcal / 2.8g	油淋鶏 キムチ冷奴 ピーマンとコシヤクのきんぴら ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 601kcal / 2.9g	アジフライ 肉味噌ゴーヤ 卵豆腐 栗ご飯 澄まし汁 パイン缶 586kcal / 2.9g	カジキ鮪のレモン焼 大根サラダ がんもの煮物 ご飯 みそ汁 白桃缶 589kcal / 2.9g		
	B							
夕食	A	肉じゃが 煮豆 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 571kcal / 2.9g	金目鯛の煮付け 里芋の煮っころがし パプリカの酢の物 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	海老ピラフ さつまいもサラダ ミニポトフ コンソメスープ 572kcal / 2.9g	家常豆腐 シューマイ ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き 茄子田楽 厚揚げの煮物 ご飯 卵スープ 572kcal / 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

