




		2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)	2/5(土)
朝食	A (和食)	野菜とひき肉の炒め物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (胡瓜) 412kcal / 2.5g	五目茶巾 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 423kcal / 2.3g	納豆&だし巻き玉子 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 (大根) 432kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツの炒め物 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal / 2.3g
	B (洋食)	チーズ入りオムレツ ハムサラダ クロワッサン コンソメスープ 443kcal / 2.8g	ポトフ ごぼうサラダ 食パン フルーチェ (いちご) 454kcal / 2.4g	じゃが芋とパスタの炒め 南瓜サラダ ロールパン 野菜ジュース 463kcal / 2.5g	ラタトゥイユ コーンサラダ レーズンパン ヨーグルト 434kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー 三色豆のサラダ ごまロール オレンジジュース 453kcal / 2.4g
昼食	A	三色そぼろ丼 盛り合わせサラダ 里芋味噌炒め 清まし汁 黄桃缶 603kcal / 2.9g	鶏の甘酢餡かけ 焼売 青菜のナムル ご飯 わかめスープ フルーツ杏仁 609kcal / 3g	節分献立 鯛つみれ入にゅうめん 菜の花の辛子和え 飛龍頭 ミニ恵方巻 きな粉のプリン 554kcal / 2.8g	回鍋肉 木耳と玉子の炒め物 ザーサイの和え物 ご飯 中華スープ パイン缶 591kcal / 2.9g	メンチカツ ツナサラダ 薩摩芋のピリ辛炒 ご飯 コンソメスープ キウイのせヨーグルト 615kcal / 2.9g
	B					
夕食	A	白身魚の中華蒸し もやしの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ 549kcal / 2.7g	ほきの葱味噌焼き 切干大根煮 キャベツとカマのサラダ ご飯 清まし汁 551kcal / 2.7g	豚肉の甘辛炒め ふきの煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	鰯の煮付け なめ茸おろし 青菜の菜種和え ご飯 清まし汁 576kcal / 2.8g	牛焼肉風炒め コンニャク甘辛煮 白菜の中華風甘酢和え ご飯 中華スープ 568kcal / 2.9g

春の足音が近づいてまいりました。まだまだ寒い日が続きます。暖まる鍋料理と、季節の食材を使用した献立をご用意いたしました。ぜひ、ご賞味ください。

- 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6日

~ 2月12日



室

様

		2/6(日)	2/7(月)	2/8(火)	2/9(水)	2/10(木)	2/11(金)	2/12(土)
朝食	A (和食)	ネギ入り卵焼き 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 438kcal / 2.7g	エビつみれの煮物 ミモザサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 455kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 スパゲティーサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 447kcal / 2.6g	卵雑炊 コールスローサラダ 煮豆(白花豆) のり佃煮 409kcal / 2.3g	厚揚げと青梗菜のソテー たまごサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 438kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き ブロッコリーとカリフラワーサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 409kcal / 2.5g	野菜炒め ひじきサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 397kcal / 2.4g
	B (洋食)	南瓜とソーセージの炒め物 花野菜サラダ レーズンロール コンソメスープ 447kcal / 2.6g	フレンチトースト ミモザサラダ フルーチェ(りんご) 野菜ジュース 468kcal / 2.5g	ポテトチーズ焼き スパゲティーサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 458kcal / 2.6g	サンドイッチ(ツナ) コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ 449kcal / 2.6g	グラタン たまごサラダ ごまロール コンソメスープ 472kcal / 2.7g	ジャーマンポテト ブロッコリーとカリフラワーサラダ ロールパン コンソメスープ 464kcal / 2.7g	オムレツ ひじきサラダ クロワッサン 野菜スープ 424cal / 2.6g
昼食	A	鯖の味噌煮 パプリカのマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 587kcal / 2.9g	スズキのレモンソテー コブサラダ 蕪のミルク煮 ご飯 コンソメスープ みかん缶 589kcal / 2.9g	みぞれ鍋 オクラ梅和え 里芋の煮っころがし わかめご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 579kcal / 2.9g	牛肉の焼肉風炒め えびシュウマイ 春雨のごま酢和え ご飯 中華スープ パイン缶 562kcal / 2.8g	鶏の柚子胡椒焼き マカロニサラダ 卵の花 ご飯 清まし汁 バナナ 591kcal / 2.9g	鮭のムニエル ハムサラダ 青梗菜とツナ炒め ご飯 コンソメスープ マスカットゼリー 621kcal / 2.9g	豆腐ハンバーグ さつま揚げの煮物 ほうれん草のマヨ和え ご飯 みそ汁 黄桃缶 614kcal / 2.9g
	B	/	/	/	/	/	焼きそば ハムサラダ 青梗菜とツナ炒め コンソメスープ マスカットゼリー 540kcal / 3.6g	/
夕食		肉じゃが はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 549kcal / 2.7g	チキンハーブ焼き じゃが芋双打トド炒め にんじんサラダ ご飯 清まし汁 554kcal / 2.8g	豚肉の塩炒め チーズとレタスのサラダ 南瓜の煮物 ご飯 中華スープ 611kcal / 2.9g	鱈の焼き南蛮 金平ごぼう 長芋となめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	おでん 肉団子照り煮 もずく酢 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	竹コムチ(韓国風甘辛汁) 三色ナムル 薩摩芋の韓国風金平 ご飯 玉子スープ 538kcal / 2.8g	豚肉のオイスター炒め 冬瓜のあんかけ チョップドサラダ ご飯 中華スープ 571kcal / 2.8g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

- 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13日 ~ 2月19日



室

様

		2/13(日)	2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/17(木)	2/18(金)	2/19(土)
朝食	A (和食)	麩ちゃんぷるー ポテトサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 401kcal / 2.3g	野菜とひき肉の炒め物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 398kcal / 2.4g	信田煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal / 2.6g	ミニさつま揚げと根菜煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 393kcal / 2.5g	ホッケの干物 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 422kcal / 2.4g	エビつみれの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 428kcal / 2.5g
	B (洋食)	鶏団子の生姜風味スープ ポテトサラダ ごまロール りんごジュース 432kcal / 2.5g	マヨコーントースト レタスサラダ ヨーグルト 野菜スープ 412kcal / 2.6g	ミートオムレツ ごぼうサラダ ロールパン 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 ごまロール トマトスープ 430kcal / 2.8g	じゃが芋ピザ風焼き ツナサラダ レーズンロール 野菜ジュース 465kcal / 2.8g	スクランブルエッグ 枝豆サラダ 食パン 卵スープ 440kcal / 2.5g	臭たくさんミネストローネ シーザーサラダ クロワッサン ヨーグルト 452kcal / 2.6g
昼食	A	白身天のあんかけ 焼き茄子 金平ごぼう ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 589kcal / 2.9g	バレンタインメニュー♥ ハヤシライス 青菜とコーンのソテー キャロットラペ コンソメスープ ミニチョコケーキ 631kcal / 2.9g	赤魚粕漬け 白菜の煮浸し とろろ芋 麦飯 みそ汁 バナナ 564kcal / 2.8g	牛皿 ミニがんもの含め煮 南瓜サラダ ご飯 かきたま汁 ピーチゼリー 597kcal / 2.8g	梅おろしチキンカツ アスパラサラダ 玉子豆腐 ご飯 清まし汁 黄桃缶 612kcal / 2.9g	キーマカレー タラモサラダ 豆腐のナゲット ご飯 コンソメスープ レモンゼリー 603kcal / 2.9g	照り焼きチキン 若竹煮 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 清まし汁 パイ缶 597kcal / 2.9g
	B		 キャロットラペ: フランス風人参サラダ					
夕食	A	鶏のくるみ味噌焼き もやしのカレー風味和え 高野豆腐の煮物 ご飯 清まし汁 574kcal / 2.8g	麻婆茄子 春雨サラダ かにシュウマイ ご飯 中華スープ 571kcal / 3g	肉豆腐 温野菜サラダ モロヘイヤとメカブの和え物 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	鰯の煮つけ 竹輪とピ-マンの炒め物 もずくの酢の物 ご飯 清まし汁 579kcal / 2.7g	スズキのムニエル 大根とベーコンの炒め物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	豚と茸の味噌炒め 海藻サラダ 里芋の中華餡かけ ご飯 わかめスープ 564kcal / 2.8g	鱈の幽庵焼き もやしの辛子和え 枝豆と豆腐のふんわり煮 ご飯 みそ汁 563kcal / 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20日 ~ 2月26日

室

様

		2/20(日)	2/21(月)	2/22(火)	2/23(水)	2/24(木)	2/25(金)	2/26(土)
朝食	A (和食)	ウインナー入玉子炒め チキンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 458kcal / 2.6g	納豆&卵の花 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 401kcal / 2.4g	かかと豆腐のトロみ煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 398kcal / 2.5g	肉団子甘辛煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 396kcal / 2.4g	目玉焼き マカロニサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 373kcal / 2.5g	野菜雑炊 ツナサラダ 煮豆(きんとき豆) 梅びしお 388kcal / 2.5g	つくね&だし巻き玉子 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal / 2.4g
	B (洋食)	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 461kcal / 2.5g	ベーコン入り スクランブルエッグ コールスローサラダ ロールパン コンソメスープ 468kcal / 2.5g	ピザトースト フレンチサラダ コーンスープ フルーチェ(ピーチ) 422kcal / 2.8g	ホットケーキ パンプキンサラダ ヨーグルト 野菜スープ 421kcal / 2.7g	ウインナーとアスパラ炒め マカロニサラダ ごまロール オレンジジュース 447kcal / 2.6g	リヨネーズポテト ツナサラダ クロワッサン 中華スープ 454kcal / 2.6g	サンドイッチ(玉子) ごぼうサラダ オニオンスープ いちごヨーグルト 464kcal / 2.6g
昼食	A	ほきの利休焼き 根菜の金平 菜の花おかか和え ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 593kcal / 2.8g	豚の生姜焼き マカロニサラダ 薩摩芋の甘煮 ご飯 みそ汁 オレンジ 588kcal / 2.8g	海老ピラフ パプリカのマリネ パ-コと青菜のソテー トマトスープ ぶどうゼリー 587kcal / 2.8g	鶏のから揚げ イタリアンサラダ 野菜とパ-コ炒め ご飯 みそ汁 コーヒーゼリー 589kcal / 2.9g	豆腐ハンバーグ ほうれん草の炒め物 ブロッコリーとカブのサラダ ご飯 コンソメスープ みかん缶 596kcal / 2.8g	鶏の葱味噌焼き ひじきの煮物 小松菜からし和え ご飯 清まし汁 今川焼き 576kcal / 2.9g	鱈の野菜餡かけ アボカドの山菜マヨサラダ 南瓜のそぼろ煮 ご飯 みそ汁 バナナ 601kcal / 2.9g
	B						たぬきそば ひじきの煮物 小松菜からし和え 今川焼き 554kcal / 2.8g	
夕食	A	牛肉と茄子の甘辛炒め 温泉玉子 かにかまサラダ ご飯 清まし汁 579kcal / 2.8g	赤魚の煮つけ 青菜とえのきの大葉和え ふろふき大根 ご飯 清まし汁 605kcal / 2.8g	ニラ玉 クワ&春雨の中華和え 水餃子 ご飯 わかめスープ 601kcal / 2.9g	サバの味噌煮 さつま揚げの煮物 大根の梅じゃこ和え ご飯 清まし汁 591kcal / 2.7g	肉じゃが 煮豆 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 571kcal / 2.9g	鰯の生姜煮 茄子しぎ パプリカの酢の物 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	ポークチャップ じゃが芋ガーリック炒め ミックススロー ご飯 コンソメスープ 572kcal / 2.9g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

- 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



		2/27(日)	2/28(月)				
朝食	A (和食)	はんぺんの玉子とし 盛り合わせサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 407kcal / 2.4g	ハムと卵の炒物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 421kcal / 2.5g				
	B (洋食)	スパニッシュオムレツ 盛り合わせサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 415kcal / 2.6g	ポトフ コーンサラダ レーズンロール りんごジュース 436kcal / 2.8g				
昼食	A	アジフライ 切干大根の煮物 白菜の彩サラダ ご飯 清まし汁 パイン缶 586kcal / 2.9g	懐かし喫茶店風献立 スパゲティナポリタン キャベツとチーズのサラダ ミニオムレツ コンソメスープ プリン 589kcal / 2.9g				
	B						
夕食	A	鶏と野菜のオムレツ炒め えびシューマイ ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き 里芋のゆず餡かけ 大根と水菜のサラダ ご飯 みそ汁 622kcal / 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

