



# 今週の献立

2月1日 ~ 2月4日



号室

様

		2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)
朝食	A (和食)	野菜雑炊 コールスローサラダ 煮豆 梅びしお 407kcal/ 2.5g	ホッケの塩焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 413kcal/ 2.7g	信田煮 レタスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 430kcal/ 2.8g	野菜と挽肉炒め さつまいものサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 418kcal/ 2.6g
	B (洋食)	サンドイッチ(ツナ) コールスローサラダ フルーチェ(ピーチ) トマトスープ 459kcal/ 2.7g	野菜とパスタのソテー スパゲティサラダ 食パン オレンジジュース 478kcal/ 2.9g	ハッシュドポテト&ウインナー レタスサラダ ロールパン コーンスープ 452kcal/ 2.9g	菜の花のキッシュ さつまいものサラダ 胚芽ロール 飲むヨーグルト 424kcal/ 2.6g
昼食	A	牛皿 胡瓜とわかめの酢の物 温玉 ご飯 清まし汁 みかん缶 623kcal/ 3.0g	高菜炒飯 キムチもやし和え 水餃子 中華スープ いちごゼリー 623kcal/ 3.0g	節分献立 茶そば(温) 青菜の菊花和え いわしつみれの煮物 ミニ恵方巻き ロールケーキ 611kcal/ 3.0g	白身魚フライ 外付け なめ茸おろし 南瓜の煮物 ご飯 コンソメスープ マスカットゼリー 524kcal/ 2.7g
	B				
夕食	A	鯖の味噌煮 オクラの梅和え 白滝のたらこ炒め ご飯 かき玉汁 514kcal/ 3.1g	鶏の水炊き風鍋 長芋の和え物 ゼンマイの煮物 ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	赤魚の煮つけ 春雨の大葉和え 竹輪と蒟蒻の煮物 ご飯 みそ汁 579kcal/ 3.2g	ポークチャップ 草のマリネ かぶのコンソメ煮 ご飯 ミルクスープ 560kcal/ 2.9g

春の足音が近づいてまいりました  
が、まだ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5日 ~ 2月11日



号室

様

		2/5(日)	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)
朝食	A (和食)	葱入り卵焼き 三色豆サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal/ 2.3g	魚河岸揚げの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.5g	厚揚げの生姜煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 370kcal/ 2.7g	目玉焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.8g	納豆&卵の花 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 429kcal/ 2.5g	野菜炒め コーンサラダ ご飯 みそ汁 金時豆 412kcal/ 2.4g	がんもの含め煮 ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 451kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ポトフ 三色豆サラダ チーズパン フルーチェ(いちご) 521kcal/ 2.5g	オムレツ ひじきサラダ レーズンパン りんごジュース 453kcal/ 3.0g	ツナチーズトースト パンプキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 489kcal/ 2.9g	冬野菜の旨塩煮込み フレンチサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 410kcal/ 3.2g	スクランブルエッグ ハムサラダ 食パン トマトスープ 421kcal/ 2.8g	グラタン コーンサラダ ロールパン オレンジジュース 458kcal/ 2.9g	クラムチャウダー ブロッコリーサラダ ごまロール フルーチェ(みかん) 434kcal/ 2.7g
昼食	A	BBQチキン イタリアンサラダ マカロニペペロンチーノ風 ご飯 コーンスープ パイン缶 513kcal/ 3.2g	鱈の焼き南蛮 青梗菜の和え物 さつま揚げと隠元の塩炒め ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 535kcal/ 2.9g	①鶏の竜田揚げ にんじんサラダ ベーコン入り野菜炒め ご飯 みそ汁 黄桃缶 640kcal/ 3.4g	メヌケの野菜餡かけ とろろ 金平ごぼう 麦飯 清まし汁 ぶどうゼリー 497kcal/ 3.2g	麻婆豆腐 豆苗ともやしナムル かに焼売 ご飯 中華スープ 杏仁フルーツ 542kcal/ 3.0g	鯖の木の芽焼き オクラのドレッシング和え はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 587kcal/ 3.1g	ポークカレーライス シーザーサラダ さつま芋レモン煮 コンソメスープ ヨーグルト 659kcal / 3.5g
	B			②エビうどん にんじんサラダ ベーコン入り野菜炒め 黄桃缶 520kcal/ 3.0g	① か ② を選んで ○を付けてください			
夕食		カレイの生姜煮 海藻サラダ 白菜と笹かまの煮浸し ご飯 みそ汁 497kcal/ 2.9g	豚肉と野菜のおろし炒め キャベツのごま和え 里芋の煮っ転がし ご飯 みそ汁 532kcal/ 2.8g	鱈の山椒焼き モロヘイヤの和え物 しぎ茄子 ご飯 清まし汁 462kcal/ 2.8g	牛すき焼き風 野菜のなます 蒟と薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 445kcal/ 2.4g	鮭のちゃんちゃん焼き風 蓮根マヨサラダ かぶのゆず餡かけ ご飯 みそ汁 541kcal/ 3.4g	ママレードチキン パプリカマリネ 男爵芋のバジル炒め ご飯 グリーンポタージュ 526kcal/ 3.0g	鯖のみりん漬け焼き 水菜のハリハリサラダ 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 563kcal/ 3.2g

●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



号室

様

		2/12(日)	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)
朝食	A (和食)	肉団子照り煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物 418kcal/ 2.7g	竹輪と大根のこってり煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 457kcal/ 2.5g	玉子雑炊 スパゲティサラダ 昆布煮 漬物 428kcal/ 2.9g	肉詰いなりの煮物 たまごサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 437kcal/ 2.4g	鯖の塩焼き オーロラサラダ ご飯 みそ汁 漬物 359kcal/ 2.3g	はんぺんと野菜の煮物 チーズサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 395kcal/ 2.5g	菜の花入玉子焼き オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 384kcal/ 2.6g
	B (洋食)	チーズオムレツ ポテトサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 414kcal/ 2.2g	南瓜とベーコン炒め グリーンサラダ レーズンパン コンソメスープ 442kcal/ 2.8g	ホットケーキ スパゲティサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 486kcal/ 3.1g	マヨコーントースト たまごサラダ フルーチェ(みかん) 豆乳のスープ 459kcal/ 2.6g	ジャーマンポテト オーロラサラダ ロールパン りんごジュース 457kcal/ 2.7g	ラタトゥイユ チーズサラダ 食パン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g	スコッチエッグ オニオンサラダ コーンパン オレンジジュース 431kcal/ 2.8g
昼食	A	ちゃんこ鍋 ツナサラダ 冬瓜の煮物 ご飯 ぶどうゼリー 554kcal/ 3.2g	銀比呂の幽庵焼き 春雨の和え物 車麩玉子とし ご飯 みそ汁 パイン缶 496kcal/ 2.8g	ビーフストロガノフ ほうれん草のソテー 紫キャベツのラペ バターライス チョコババロア 526kcal 3.0g	白身魚の胡麻焼き かにかまサラダ ひじき煮 ご飯 みそ汁 黄桃缶 665kcal/ 2.8g	三色そぼろ丼(豚) 山菜みぞれ和え がんも煮 ご飯 みそ汁 人形焼き 595kcal/ 2.8g	①アジフライ カリフラワーの辛子和え 温奴 ご飯 清まし汁 みかん缶 471kcal/ 2.6g	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのマリネ アスパラと野菜ソテー ご飯 バタージュ コーヒーゼリー 568kcal/ 3.0g
	B						②温玉とろろ蕎麦 カリフラワーの辛子和え 温奴 みかん缶	
夕食		豚肉のプルコギ風 旨辛きゅうり和え 金平蓮根 ご飯 清まし汁 583kcal/ 2.8g	ニラ玉 中華クラゲの和え物 葱とザーサイの炒め物 ご飯 中華スープ 554kcal/ 3.1g	鰯の生姜煮 蒸し茄子香味だれ こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 521kcal/ 3.3g	鶏のねぎみそ焼き たくあん納豆和え ぜんまい煮 ご飯 清まし汁 531kcal/ 2.8g	ぶり大根 白菜の彩りサラダ ごぼうと椎茸の煮物 ご飯 清まし汁 583kcal/ 3.0g	ハンバーグ玉葱ソース めかぶの和え物 卵の花 ご飯 みそ汁 459kcal/ 3.1g	鱈の煮付け もやしの山葵和え 竹輪とピーマンの塩炒め ご飯 みそ汁 551kcal/ 2.9g

① か ② を選んで  
○を付けてください

- 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19日 ~ 2月25日



号室

様

		2/19(日)	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)
朝食	A (和食)	五目巾着煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 434kcal/ 2.9g	豆腐の野菜餡かけ ツナサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 419kcal/ 2.4g	野菜つみれの煮物 ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 427kcal/ 2.7g	納豆&だし巻き玉子 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal/ 2.3g	はんぺんと大根の煮物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 451kcal/ 2.5g	鮭の塩焼き パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 394kcal/ 2.2g	鶏つくねの甘辛煮 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 453kcal/ 2.2g
	B (洋食)	肉団子と野菜のツナスープ コールスローサラダ 胚芽ロール ヨーグルト 496kcal/ 3.0g	ラザニア風 ツナサラダ ロールパン コンソメスープ 408kcal/ 2.8g	フレンチトースト ブロッコリーサラダ フルーチェ(パッパル) トマトスープ 489kcal/ 2.9g	ほうれん草とウイナーのチキンスパゲティサラダ コーンパン 野菜ジュース 456kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ ごぼうサラダ 食パン ミルクスープ 474kcal/ 2.7g	具沢山クリームスープ パンプキンサラダ レーズンパン フルーチェ(りんご) 440kcal/ 2.4g	ハム入りスクランブルエッグ ひじきサラダ ごまロール オレンジジュース 428kcal/ 2.5g
昼食	A	赤魚の粕漬け焼き もずく酢 青梗菜と小エビの煮浸し ご飯 清まし汁 みかん缶 536kcal/ 3.0g	ヒレカツカレーライス (ヒレカツに三元豚使用) イタリアンサラダ ジャガバタ風炒め ポタージュ レモンゼリー 534kcal/ 2.8g	白身魚の海苔焼き 山くらげと胡瓜の和え物 なすの炒め物 ご飯 かき玉汁 黄桃缶 578kcal/ 2.9g	ちらし寿司(梅型押し) 蕪の梅和え 里芋と蒟の炊き合わせ 清まし汁 カステラ 613kcal/ 3.2g	鶏のもろみ味噌焼き コーンサラダ 切り昆布の煮物 ご飯 清まし汁 パイ缶 575kcal/ 3.1g	①A-3と野菜のピラフ レタスのサラダ 豆腐のナゲット コンソメスープ マスカットゼリー 634kcal/ 2.8g	カレイの煮付け なめ草のみぞれ和え 蒸し野菜のサラダ ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 581kcal/ 2.6g
	B						②ソース焼きそば レタスのサラダ 豆腐のナゲット コンソメスープ マスカットゼリー 553kcal / 3.2g	
夕食	A	豚肉とニンニク芽のオイスター炒め 白菜の中華サラダ ビーフン炒め ご飯 中華スープ 489kcal/ 2.7g	鯖のおろし煮 隠元のピーナツ和え 竹輪と野菜の煮物 ご飯 みそ汁 562kcal/ 2.9g	かに玉 モロヘイヤの中華和え 肉焼売 ご飯 中華白湯スープ 547kcal/ 2.8g	鶏のレモン焼 アボカドのサラダ 小松菜のニンニク炒め ご飯 みそ汁 579kcal/ 2.6g	鱈の生姜照り焼き もやしのしば漬け和え 筍の土佐煮 ご飯 けんちん汁 569kcal/ 2.9g	牛肉の焼き肉風 苜とオクラの和え物 笹かまの含め煮 ご飯 みそ汁 602kcal/ 2.9g	豚肉のネギ塩炒め 胡瓜と細切蒲鉾和え 温奴 ご飯 清まし汁 539kcal/ 3.0g

① か ② を選んで  
○を付けてください



buffet実施候補週間

- 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



		2/26(日)	2/27(月)	2/28(火)			
朝食	A (和食)	心ーチャンプルー ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.3g	魚河岸揚げの煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 439kcal/ 2.4g	野菜炒め オーロラサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 408kcal/ 2.8g			
	B (洋食)	ピザの白湯煮込み ポテトサラダ ロールパン コンソメスープ 464kcal/ 2.5g	南瓜のキッシュ グリーンサラダ 食パン 野菜ジュース 473kcal/ 2.6g	カレー風味ポトフ オーロラサラダ 胚芽ロール ヨーグルト 478kcal/ 3.2g			
昼食	A	鶏の山賊焼き 青梗菜の和え物 冬瓜の薄葛煮 ご飯 みそ汁 みかん缶 548kcal/ 2.9g	鱈の大葉味噌焼き 白滝の明太マヨ和え たこと露の煮物 ご飯 清まし汁 メロンゼリー 580kcal/ 3.0g	喫茶店風メニュー スパゲティポロネーゼ イタリアンサラダ 茸と野菜のクリーム煮 コンソメスープ プリン 625kcal / 3.2g			
	B		※たこは、やわらか商品 を使用致します。				
夕食	A	鮭のムニエル にんじんサラダ キャベツとパプリカの味噌炒め ご飯 トマトスープ 565kcal/ 2.8g	豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え こんにゃくのピリ辛煮 ご飯 かき玉汁 585kcal/ 3.0g	鯛の和風ハンバーグ 春雨の胡麻酢和え 白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 542kcal/ 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

