



今週の献立

1月28日 ~ 2月3日

号室



		1/28(日)	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)
朝食	A (和食)	<p>春の足音が近づいてまいりました。が、まだまだ寒い日が続きます。暖まる煮込み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。今月は節分行事食がございます。</p>		はんぺんと大根の煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (胡瓜) 2.4g 427kcal / 2.4g	信田煮 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 440kcal / 2.6g	車麩と野菜の甘辛炒め ダイスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 407kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 413kcal / 2.7g	竹輪と冬瓜の煮物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 430kcal / 2.8g
	B (洋食)			ホットケーキ コールスローサラダ フルーチェ (いちご) コーンスープ 2.6g 523kcal / 2.7g	ハムチーズトースト 花野菜サラダ ヨーグルト りんごジュース 411kcal / 2.8g	ミートオムレツ ダイスサラダ ホワイトロール コンソメスープ 459kcal / 2.7g	ほうれん草と茸のソテー ツナサラダ ごまロール 豆乳のスープ 478kcal / 2.9g	ハッシュドポト&ウイナー レタスサラダ ロールパン オニオンスープ 452kcal / 2.9g
昼食	A			鯖の葱塩焼き 南瓜サラダ ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 マフィン 2.8g 613kcal / 2.9g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ 野菜とベーコン炒め クリームチャウダー みかん缶 596kcal / 2.8g	炒飯 ザーサイとパプリカの中華和え 焼き餃子 中華スープ ぶどうゼリー 623kcal / 3.0g	豚肉の生姜焼き 白菜と春菊の和え物 ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 パイン缶 623kcal / 3.0g	節分献立 鰯の甘露煮 隠元の辛子和え 大豆の煮物 助六寿司 (巻寿司3稲荷2) 清まし汁 季節のデザート 611kcal / 3.0g
	B			華煮 3.5g	華煮 3.5g	華煮 3.5g	華煮 3.5g	華煮 3.5g
夕食	A			牛すき煮風 温泉玉子 青菜の煮浸し ご飯 みそ汁 571kcal / 2.8g	鯖のみぞれ煮 胡瓜とわかめの酢の物 ミニ厚揚げの味噌炒め ご飯 清まし汁 604kcal / 2.9g	鶏の水炊き風鍋 長芋とかいわれの和え物 蓮根のピリ辛炒め ご飯 みそ汁 514kcal / 3.1g	鯖の野菜餡かけ えびのサラダ 薩摩揚げの煮物 ご飯 清まし汁 514kcal / 3.1g	照焼チキン 大根の甘酢和え 白滝の明太炒め ご飯 みそ汁 579kcal / 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4日

~ 2月10日



号室

様

		2/4(日)	2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)	2/10(土)
朝食	A (和食)	菜の花とじゃこの炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 418kcal/ 2.6g	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 花野菜のサラダ 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	肉野菜炒め コーンサラダ ご飯 みそ汁 金時豆 412kcal/ 2.4g
	B (洋食)	オムレツ さつま芋のサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 424kcal/ 2.6g	冬野菜の旨塩煮込み 三色豆サラダ チーズパン フルーチェ(いちご) 521kcal/ 2.5g	グラタン 花野菜のサラダ レーズンパン りんごジュース 453kcal/ 3.0g	ベーコンオニオントースト パンプキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 489kcal/ 2.9g	ポトフ 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 コンソメスープ 421kcal/ 2.8g	サンドイッチ(卵) コーンサラダ ロールパン ぶどうジュース 458kcal/ 2.9g
昼食	A	牛挽肉のカレーライス イタリアンサラダ 野菜炒め ^A 、 ^B ロンチーノ風 コンソメスープ 黄桃缶 59.4kcal/ 2.7g	白身 ^A 以外 ^B 外 ^B 添え 小松菜のなめ茸和え 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 マスカットゼリー 513kcal/ 3.2g	麻婆豆腐 豆苗ともやし ^B のナムル かに焼売 ご飯 中華スープ 杏仁フルーツ 542kcal/ 3.0g	鰻の焼き南蛮 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 人形焼き 535kcal/ 2.9g	豚肉と茄子の甘辛炒め とろろ 金平ごぼう 麦飯 みそ汁 パイン缶 513kcal/ 3.2g	鯖の木の芽焼き オクラのドレッシング ^B 和え はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 587kcal/ 3.1g	チキンカツ 蓮根黒胡麻マヨサラダ 蒟の煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 640kcal/ 3.4g
	B				肉うどん 青梗菜の和え物 さつま揚げと隠元の塩炒め 人形焼き 520kcal/ 3.0g	A または B 選択願います		
夕食	A	赤魚の西京焼き モロヘイヤの和え物 がんもどきの炊合せ ご飯 清まし汁 560kcal/ 2.9g	鶏の塩麴焼き 人参のピーナツ和え かぶの和風餡かけ ご飯 豚汁 497kcal/ 2.9g	鮭のちゃんちゃん焼風 メカブの酢の物 笹かまの甘辛煮 ご飯 清まし汁 532kcal/ 2.8g	ママレードチキン レタスとアボカドのサラダ 野菜のトマト煮 ご飯 グリーンポタージュ 526kcal/ 3.0g	鯖の柚子胡椒焼き 山菜おろし 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 清まし汁 445kcal/ 2.4g	肉じゃが キャバツの和え物 枝豆入ふんわり天煮 ご飯 みそ汁 462kcal/ 2.8g	鰯の煮つけ 海藻サラダ 里芋の煮っ転がし ご飯 清まし汁 541kcal/ 3.4g

●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11日 ~ 2月17日



号室

様

		2/11(日)	2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)	2/16(金)	2/17(土)
朝食	A (和食)	千草焼き (具入り玉子焼き) ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 451kcal/ 2.5g	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 コールスローサラダ 煮豆 梅びしお 428kcal/ 2.9g	肉詰いなりの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 437kcal/ 2.4g	鮭の塩焼き オーロラサラダ ご飯 みそ汁 漬物 359kcal/ 2.3g	はんぺんと根菜の煮物 チーズサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	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	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	アスパラベーコンソテー 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 コールスローサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 486kcal/ 3.1g	マヨコートロースト シーザーサラダ 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
昼食	A	銀ひらの幽庵焼き 春雨の和え物 筍のおかか煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 496kcal/ 2.8g	ポークチャップ 紫キャベツのラペ さつま芋のレモン煮 ご飯 コンソメスープ ヨーグルト 659kcal / 3.5g	かに玉 チョレギサラダ 冬瓜の中華煮 ご飯 中華スープ ぶどうゼリー 554kcal/ 3.2g	バレンタインメニュー ビーフシチュー ほうれん草のソテー たまごサラダ バターライス ショコラケーキ 526kcal 3.0g 	白身魚の胡麻焼き かにかまサラダ 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 人形焼き 665kcal/ 2.8g	鶏そぼろ丼 隠元の和え物 ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 ミニたい焼き 595kcal/ 2.8g	アジフライ マカロニサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 471kcal/ 2.6g
	B					ぎつね蕎麦 かにかまサラダ 南瓜の煮物 人形焼き 536kcal/2.0g	A または B 選択願います	
夕食		おでん 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ほうれん草と煮浸し ゆかりご飯 583kcal/ 2.8g	鯖のみりん漬け焼き 青菜ともやしの和え物 温奴 ご飯 みそ汁 563kcal/ 3.2g	鶏の葱焼き めかぶの和え物 ごぼうと椎茸の煮物 ご飯 清まし汁 521kcal/ 3.3g	メヌケの野菜餡かけ オクラ納豆和え がんもの煮物 ご飯 みそ汁 459kcal/ 3.1g	豚肉の甘辛炒め カリフラワーの和え物 ぜんまい煮 ご飯 清まし汁 531kcal/ 2.8g	鯖の味噌煮 水菜のハリハリサラダ 人参ツナ炒め ご飯 かきたま汁 583kcal/ 3.0g	豚肉とニラのプルコギ風 白菜の彩りサラダ ビーフン炒め ご飯 中華スープ 554kcal/ 3.1g

- 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18日 ~ 2月24日



号室

様

		2/18(日)	2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)	2/24(土)
朝食	A (和食)	五目巾着煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 384kcal/ 2.6g	目玉焼き レタスのサラダ 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 コーンサラダ 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	ホッケの塩焼き キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 394kcal/ 2.2g
	B (洋食)	菜の花のキッシュ オニオンサラダ コーンパン 野菜ジュース 431kcal/ 2.8g	肉団子と野菜のグジャースープ レタスのサラダ 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 コーンサラダ フルーチェ(パイন) トマトスープ 489kcal/ 2.9g	ほうれん草ウィンナーソテー スパゲティサラダ ごまロール オレンジジュース 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	真沢山クリームスープ キャベツとチーズのサラダ レーズンパン フルーチェ(りんご) 440kcal/ 2.4g
昼食	A	鶏の唐揚げ 玉子豆腐 アスパラと茸炒め ご飯 みそ汁 みかん缶 568kcal/ 3.0g	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 赤出汁 ドーナツ 536kcal/ 3.0g	八宝菜 チョレギサラダ かに焼売 ご飯 中華白湯スープ マスカットゼリー 634kcal/ 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 清まし汁 黄桃缶 578kcal/ 2.9g	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 ポターージュ レモンゼリー 534kcal/ 2.8g	ちらし寿司 (鮭、玉子、胡瓜等) 蕪の梅和え 蒟の含め煮 清まし汁 カステラ 613kcal/ 3.2g	ソース焼きそば チョップドサラダ 切り昆布の煮物 ご飯 清まし汁 パイন缶 575kcal/ 3.1g
	B			ちゃんぽん麺 チョレギサラダ かに焼売 マスカットゼリー 556kcal/ 3.0g	AまたはB 選択願います			
夕食		鱈の西京焼き 長芋の和え物 ひき肉とピーマンの生姜炒め ご飯 清まし汁 551kcal/ 2.9g	豚肉とニラのスタミナ炒め 小松菜の山葵和え 切干大根煮 ご飯 みそ汁 489kcal/ 2.7g	鰯の梅煮 隠元のピーナツ和え ふんわり天の煮物 ご飯 清まし汁 562kcal/ 2.9g	牛皿 温泉玉子 かぼちゃのいとこ煮 ご飯 みそ汁 602kcal/ 2.9g	鱈の煮つけ モロヘイヤの和え物 筍の煮物 ご飯 清まし汁 547kcal/ 2.8g	鶏肉のバーベキュー焼き 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	鰻の照り煮 もやしのおかか和え 笹かまの含め煮 ご飯 けんちん汁 569kcal/ 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





今週の献立 2月25日 ~ 2月29日



号室

様

		2/25(日)	2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	2/29(木)	3/1(金)	3/2(土)
朝食	A (和食)	えびつみれの甘辛煮 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 453kcal/ 2.2g	ふーチャンブルー ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.3g	野菜雑炊 フレンチサラダ 煮豆 海苔佃煮 439kcal/ 2.4g	魚河岸揚げの煮物 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 408kcal/ 2.8g	信田煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 425kcal 2.2g		
	B (洋食)	ハム入スクランブルイック ひじきサラダ ごまロール オレンジジュース 428kcal/ 2.5g	ピボールの白湯煮込み ポテトサラダ ロールパン 野菜ジュース 464kcal/ 2.5g	パプリカのキッシュ フレンチサラダ 食パン コーンスープ 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	ホットケーキ グリーンサラダ フルーチェ(いちご) りんごジュース 508kcal 2.1g		
昼食	A	銀ヒラスのレモン焼き 春雨の胡麻酢和え 蒸し野菜のサラダ ご飯 清まし汁 青りんごゼリー 581kcal/ 2.6g	豚肉の生姜焼き 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	鰯の大葉味噌焼き ほうれん草のあえ物 蓮根と人参の金平 ご飯 清まし汁 おしるこ(もちなし) 580kcal/ 3.0g	喫茶店風メニュー スパゲティボロネーゼ シーフードマリネ 苜と野菜のクリーム煮 コンソメスープ プリン 625kcal / 3.2g	ほぎの照り焼き 菜の花の山葵和え 卵の花 ご飯 みそ汁 黄桃缶 526kcal/ 3.0g		
	B							
夕食	A	鶏の醤油糀焼き さつま芋とハムのマヨサラダ 温奴 ご飯 みそ汁 539kcal/ 3.0g	赤魚の煮つけ 胡瓜ともやしの味噌和え 白菜の煮浸し ご飯 清まし汁 565kcal/ 2.8g	鶏の山賊焼き カリフラワーサラダ 筍のおかか煮 ご飯 かき玉汁 585kcal/ 3.0g	鰯の和風ハンバーグ 白滝の明太和え 竹輪の磯部揚げ ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	豚肉の柳川風 なめ草のみぞれ和え しぎ茄子 ご飯 清まし汁 459kcal/ 3.1g		



●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