

＜ 2月 献立表 ＞

011

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	豆腐入りナゲット付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(じゅがく・玉葱) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 花の花とキャベツのわさび炒め ひじきの煮物 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハム野菜炒め 大根の鶏そぼろあん ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	野菜つくね ほうれん草のおろし和え しば漬けきくらげ ごはん 味噌汁(ジャガ・玉葱) 牛乳	半熟風ブレーンオムレツ付)ケチャップ キャベツとウイナ-のリテ-ル風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	竹輪の炒め煮 からし菜のおかか和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(イタリアン野菜) 牛乳
	I群 - 541 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 18.9 g ナトリウム 1044 mg 脂質 16.5 g 食塩 2.6 g	I群 - 558 kcal 炭水化物 87.7 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 1075 mg 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g	I群 - 492 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 910 mg 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g	I群 - 517 kcal 炭水化物 88.3 g 蛋白質 20.3 g ナトリウム 1140 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g	I群 - 413 kcal 炭水化物 43.3 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 1209 mg 脂質 19.3 g 食塩 3.3 g	I群 - 466 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 15.9 g ナトリウム 1104 mg 脂質 9.7 g 食塩 2.7 g	I群 - 462 kcal 炭水化物 56.1 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1140 mg 脂質 20.2 g 食塩 3.1 g
昼食							★ 鶏の照焼き丼 ★
	ニシン蒲焼付)温野菜(いんげん) 里芋の含め煮 人参しりしり ごはん すまし汁(麸)	ポークチャップ付)温野菜 揚げしんじょうと茄子の煮物 だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(小松菜)	イワシ生姜煮付)温野菜(われんしゅ) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	豆腐チャンプルー(蒲鉾入り) 切り昆布とさつま揚げの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ付)中濃ソース付)温野菜(スッポン) カリフラワーのクリーム煮 ギュッと完熟味わい白桃 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	メヌケの香味油蒸し付)温野菜(わら) 里芋の鶏そぼろ煮 かに風味スパゲティサラダ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	鶏の照焼き丼 もやしの中華和え 春巻き 味噌汁(かぶ)
	I群 - 417 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 13.4 g ナトリウム 861 mg 脂質 7.6 g 食塩 2.3 g	I群 - 525 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 1064 mg 脂質 20.6 g 食塩 2.7 g	I群 - 444 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 910 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.4 g	I群 - 378 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 10.4 g ナトリウム 1149 mg 脂質 5.5 g 食塩 2.8 g	I群 - 560 kcal 炭水化物 89.3 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 782 mg 脂質 17.4 g 食塩 2.0 g	I群 - 511 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 808 mg 脂質 15.1 g 食塩 2.0 g	I群 - 497 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 1310 mg 脂質 11.8 g 食塩 3.2 g
夕食							
	ミニチキン南蛮 味付にんじん 枝豆とコーンのカラフルマリネ カレービーフ ごはん コンソメスープ(卵)	さば味噌煮付)温野菜(スッポン) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	合鴨団子と野菜の煮物 かぼちゃいとこ煮 彩り野菜ピクルス ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	赤魚煮付付)温野菜(菜の花) さつま芋の甘煮 みかんます ごはん すまし汁(麸)	あじ南蛮タレ付)温野菜(キサザ) じゃがいもの煮物 かぶと大根の漬渍け ごはん 味噌汁(小松菜)	麻婆茄子 菜の花の白和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	I群 - 525 kcal 炭水化物 89.1 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 1139 mg 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	I群 - 430 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 834 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.1 g	I群 - 413 kcal 炭水化物 86.9 g 蛋白質 8.9 g ナトリウム 935 mg 脂質 4.5 g 食塩 2.3 g	I群 - 392 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 11.6 g ナトリウム 704 mg 脂質 1.8 g 食塩 1.8 g	I群 - 393 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 829 mg 脂質 3.3 g 食塩 2.2 g	I群 - 488 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 17.6 g ナトリウム 1224 mg 脂質 13.9 g 食塩 3.2 g	I群 - 519 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 21.1 g ナトリウム 1118 mg 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g
合計	I群 - 1483 kcal 炭水化物 248.4 g 蛋白質 46.6 g ナトリウム 3044 mg 脂質 37.5 g 食塩 7.7 g	I群 - 1513 kcal 炭水化物 233.9 g 蛋白質 48.2 g ナトリウム 2973 mg 脂質 48.7 g 食塩 7.4 g	I群 - 1349 kcal 炭水化物 248.8 g 蛋白質 43.7 g ナトリウム 2755 mg 脂質 24.7 g 食塩 6.9 g	I群 - 1287 kcal 炭水化物 250.8 g 蛋白質 42.3 g ナトリウム 2993 mg 脂質 19.0 g 食塩 7.3 g	I群 - 1366 kcal 炭水化物 211.5 g 蛋白質 45.9 g ナトリウム 2820 mg 脂質 40.0 g 食塩 7.5 g	I群 - 1465 kcal 炭水化物 233.1 g 蛋白質 51.5 g ナトリウム 3136 mg 脂質 38.7 g 食塩 7.9 g	I群 - 1478 kcal 炭水化物 220.0 g 蛋白質 55.7 g ナトリウム 3568 mg 脂質 45.5 g 食塩 9.1 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

1 / 4ページ

＜ 2月 献立表 ＞

011

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	
朝食								
	ミトボール(柚子おろし) ごぼうおかか煮 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん いんげんの和え物 はるさめサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ 山椒昆布 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 牛乳	肉じゃが せんまいの白和え きのこのさっと煮 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオーブン焼 クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ポール 菜の花のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(ジャガ 仁・玉葱) 牛乳	ツナ & マヨオムレツ 付)ケチャップ パンネホワイトソース和え 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	
	I群 - 514 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 20.0 g トトロム 829 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	I群 - 583 kcal 炭水化物 91.7 g 蛋白質 16.9 g トトロム 1329 mg 脂質 18.5 g 食塩 3.3 g	I群 - 556 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 15.9 g トトロム 1072 mg 脂質 20.4 g 食塩 2.7 g	I群 - 502 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 16.8 g トトロム 938 mg 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	I群 - 522 kcal 炭水化物 50.0 g 蛋白質 24.2 g トトロム 1270 mg 脂質 25.7 g 食塩 3.4 g	I群 - 502 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 15.7 g トトロム 1163 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	I群 - 495 kcal 炭水化物 50.1 g 蛋白質 18.2 g トトロム 1005 mg 脂質 25.6 g 食塩 2.7 g	
	★ ハヤシライス ★							
昼食								
	さわらハーブ衣焼き 味付じゃがいも ブロッコリーの大豆そぼろ 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	ハヤシライス マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン)	カレイとナスのおろし煮 付)温野菜(青ねぎ) かぼちゃの鶏そぼろあん おからサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	きつねそば れんこんきんぴら 洋梨スライス	ホッケ一夜干し焼き 付)甘酢生姜 春雨と絹揚げのだし煮 カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	天丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し ゆず大根 すまし汁(麸)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(ブロッコリー) キャベツとセージの炒め物 カット溶ロールケーキ(ペギー・チョコレート) ごはん コンソメスープ(キコ・ニンジン)	
	I群 - 487 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 16.5 g トトロム 817 mg 脂質 12.8 g 食塩 2.0 g	I群 - 462 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 8.3 g トトロム 825 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.1 g	I群 - 454 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 14.3 g トトロム 865 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.2 g	I群 - 414 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 15.5 g トトロム 1270 mg 脂質 6.2 g 食塩 3.2 g	I群 - 387 kcal 炭水化物 67.1 g 蛋白質 17.6 g トトロム 934 mg 脂質 6.2 g 食塩 2.4 g	I群 - 532 kcal 炭水化物 92.8 g 蛋白質 11.9 g トトロム 1221 mg 脂質 13.1 g 食塩 3.1 g	I群 - 477 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 17.6 g トトロム 782 mg 脂質 14.1 g 食塩 2.0 g	
	★ きつねそば ★							
夕食								
	豚肉と木耳と卵の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(麸)	あじのかぼ焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	焼き鳥 付)温野菜(いんげん) のっぺい煮 春菊の中華和え ごはん すまし汁(かぶ)	さんま塩焼き 付)温野菜(芋ねぎ) かに風味つみれ かつお風味あん ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	タンドリーチキン 付)温野菜(いんげん) 野菜ビーフン ツナマヨコーン ごはん コンソメスープ(イタリアン野菜)	豚肉とニンニクの芽の炒め物 かぼちゃの煮物 おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	さば生姜煮 付)温野菜(スナップ) 茄子の煮びたし 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	
	I群 - 382 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 9.4 g トトロム 1127 mg 脂質 7.8 g 食塩 2.9 g	I群 - 380 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 15.4 g トトロム 723 mg 脂質 5.0 g 食塩 1.8 g	I群 - 473 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 19.7 g トトロム 1066 mg 脂質 12.4 g 食塩 2.8 g	I群 - 408 kcal 炭水化物 71.0 g 蛋白質 16.9 g トトロム 1005 mg 脂質 7.4 g 食塩 2.5 g	I群 - 531 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 23.2 g トトロム 864 mg 脂質 16.6 g 食塩 2.1 g	I群 - 547 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 16.8 g トトロム 930 mg 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g	I群 - 449 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 17.6 g トトロム 1094 mg 脂質 7.9 g 食塩 2.8 g	
合計	I群 - 1383 kcal 炭水化物 234.5 g 蛋白質 45.9 g トトロム 2773 mg 脂質 33.9 g 食塩 7.3 g	I群 - 1425 kcal 炭水化物 247.2 g 蛋白質 40.6 g トトロム 2877 mg 脂質 34.8 g 食塩 7.2 g	I群 - 1483 kcal 炭水化物 232.8 g 蛋白質 49.9 g トトロム 3003 mg 脂質 42.7 g 食塩 7.7 g	I群 - 1324 kcal 炭水化物 236.2 g 蛋白質 49.2 g トトロム 3213 mg 脂質 24.8 g 食塩 8.1 g	I群 - 1440 kcal 炭水化物 191.4 g 蛋白質 65.0 g トトロム 3068 mg 脂質 48.5 g 食塩 7.9 g	I群 - 1581 kcal 炭水化物 260.8 g 蛋白質 44.4 g トトロム 3314 mg 脂質 45.4 g 食塩 8.3 g	I群 - 1421 kcal 炭水化物 202.9 g 蛋白質 53.4 g トトロム 2881 mg 脂質 47.6 g 食塩 7.5 g	

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

2 / 4ページ

＜ 2月 献立表 ＞

011

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマン具沢山ソース すだちおろし 冬瓜と油麩の煮物 モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	トマトオムレツ ベーコンとゴーリックのガーリック和え 角切昆布 ごはん 味噌汁(ジャガ 佐・玉葱) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え しば漬け ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ マカロニ3種野菜のトト仕立て セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	南瓜の織部寄せ ほうれん草の海苔和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 ささがきごぼうサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	エネルギー - 524 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 1107 mg 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 555 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 20.3 g ナトリウム 1360 mg 脂質 14.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 523 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 1063 mg 脂質 14.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 453 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1071 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 455 kcal 炭水化物 50.9 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1136 mg 脂質 21.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 520 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1072 mg 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 467 kcal 炭水化物 53.9 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1052 mg 脂質 21.9 g 食塩 2.8 g
昼食							
	豚肉の香味焼き うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(イタリアンmix) 根菜のこった煮 湯葉入りチングン菜 ごはん 味噌汁(麩)	味噌トンテキ 付)温野菜(いんげん) キャベツと鶏肉の中華風和え物 ひじきの煮物 ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 せんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	けんちゃんうどん いなり寿司 パイナップル	デミグラスソースハンバーグ 味付にんじん だし巻き玉子 白菜の土佐和え ごはん すまし汁(小松菜)	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(いんげん) 大根の鶏そぼろあん 焼きなす 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	エネルギー - 434 kcal 炭水化物 79.4 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 1191 mg 脂質 6.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 396 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 12.0 g ナトリウム 914 mg 脂質 6.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 572 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 24.0 g ナトリウム 1259 mg 脂質 17.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 438 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 883 mg 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 430 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 1374 mg 脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 450 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1071 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 357 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 896 mg 脂質 2.2 g 食塩 2.2 g
夕食							
	赤魚味噌焼き 付)甘酢生姜 菜の花の豆乳あん しそひじき ごはん すまし汁(かぶ)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(わか) カリフラワーの唐揚 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(ほうれん草)	メバル塩焼き 付)温野菜(わか) 白菜とほし海老の煮浸し 山芋のわさび和え ごはん 味噌汁(ほうれん草)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(わか) かぶのクリーム煮 里芋和風サラダ ごはん すまし汁(卵)	たらのバター醤油 付)温野菜(イタリアンmix) じゃーマンポテト コールスローサラダ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(なます) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) じゃがいものポトフ 彩り野菜ピクルス ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	エネルギー - 364 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 929 mg 脂質 3.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 467 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 11.2 g ナトリウム 920 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 376 kcal 炭水化物 67.7 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 896 mg 脂質 3.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 518 kcal 炭水化物 70.6 g 蛋白質 23.3 g ナトリウム 1177 mg 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 460 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 781 mg 脂質 12.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 409 kcal 炭水化物 75.8 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 851 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 470 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 928 mg 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g
合計	エネルギー - 1322 kcal 炭水化物 232.0 g 蛋白質 48.4 g ナトリウム 3227 mg 脂質 25.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 1418 kcal 炭水化物 253.5 g 蛋白質 43.5 g ナトリウム 3194 mg 脂質 32.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー - 1471 kcal 炭水化物 233.7 g 蛋白質 63.6 g ナトリウム 3218 mg 脂質 35.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー - 1409 kcal 炭水化物 217.7 g 蛋白質 55.4 g ナトリウム 3131 mg 脂質 38.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー - 1345 kcal 炭水化物 207.9 g 蛋白質 46.4 g ナトリウム 3291 mg 脂質 40.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー - 1379 kcal 炭水化物 235.2 g 蛋白質 51.1 g ナトリウム 2994 mg 脂質 31.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 1294 kcal 炭水化物 201.1 g 蛋白質 50.9 g ナトリウム 2876 mg 脂質 35.0 g 食塩 7.4 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

3 / 4ページ

＜ 2月 献立表 ＞

011

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	
朝食	 はんぺんチーズのせ焼き 大根葉油揚げ 福茶豆 ごはん 味噌汁(ジャガ・仟・玉葱) 牛乳	 さつまあげと野菜の煮物 菜の花のかし和え うぐいす豆 ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	 目玉焼風まるオムレツ 付)しようゆ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	 高野豆腐の含め煮 海藻サラダ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	 アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(イタリアン野菜) 牛乳	 豆腐の肉味噌館包み さつま芋のサラダ 人参しりしり ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	 皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	
	IKEB - 547 kcal 炭水化物 96.8 g 蛋白質 19.5 g ナトリウム 1031 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.5 g	IKEB - 520 kcal 炭水化物 93.9 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 940 mg 脂質 10.4 g 食塩 2.3 g	IKEB - 509 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1181 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g	IKEB - 467 kcal 炭水化物 82.4 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 953 mg 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	IKEB - 494 kcal 炭水化物 54.6 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1024 mg 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g	IKEB - 605 kcal 炭水化物 97.7 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 880 mg 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	IKEB - 499 kcal 炭水化物 48.4 g 蛋白質 22.3 g ナトリウム 1114 mg 脂質 25.6 g 食塩 3.1 g	
	★ 鶏そぼろ ★							
昼食	 長メヌク柚子こしょう風味焼き 付)甘酢生姜 麩チャンブラー ワカメと大根のサラダ ごはん 味噌汁(白菜)	 鶏そぼろ丼 豆腐干の中華あんかけ マンゴーダイスカット すまし汁(麩)	 白身魚フライ タルタルソース 付)温野菜(わか) 油揚げとザーサイの煮物 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	 醤油ラーメン もやしの中華和え 洋梨スライス	 マス旨塩焼 付)温野菜(いんげん) のっべい煮 なます ごはん 味噌汁(小松菜)	 ポークカレー キャベツのマリネサラダ カットゼリー(サイダー風) コンソメスープ(コーン)	 白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 うまい菜のわさび和え ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(白菜)	
	IKEB - 375 kcal 炭水化物 66.5 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1010 mg 脂質 4.5 g 食塩 2.6 g	IKEB - 395 kcal 炭水化物 74.5 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1048 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.7 g	IKEB - 474 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1012 mg 脂質 8.7 g 食塩 2.4 g	IKEB - 457 kcal 炭水化物 74.9 g 蛋白質 18.5 g ナトリウム 1816 mg 脂質 10.3 g 食塩 4.5 g	IKEB - 360 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 1188 mg 脂質 2.3 g 食塩 3.0 g	IKEB - 505 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 9.8 g ナトリウム 1099 mg 脂質 14.4 g 食塩 2.8 g	IKEB - 396 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 929 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.3 g	
	★ カレイの甘酢あんかけ ★							
夕食	 牛すき煮 かぼちゃいとこ煮 カリフラーとキハッピとツの和風炒め ごはん 味噌汁(かぶ)	 カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(キサヤ) さつま芋の甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(小松菜)	 肉団子 デミマスタードソース 味付カリフラワー 冬瓜の煮物 春菊の中華和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	 ぶり煮付け 付)温野菜(キサヤ) 青菜の和風炒め 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	 豚肉の生姜風味 付)温野菜(ボロッコリー) じゃがいもの味噌煮 ぜんまいの白和え ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	 イワシ梅煮 付)温野菜(ホリシウ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のポン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	 チキンの塩焼き 味付じゃがいも 春雨の甘辛炒め(チャプチエ) いんげんの黒胡麻和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	
	IKEB - 475 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 1153 mg 脂質 7.2 g 食塩 3.0 g	IKEB - 479 kcal 炭水化物 90.3 g 蛋白質 13.7 g ナトリウム 770 mg 脂質 7.9 g 食塩 1.9 g	IKEB - 431 kcal 炭水化物 78.5 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1113 mg 脂質 8.3 g 食塩 2.9 g	IKEB - 496 kcal 炭水化物 78.2 g 蛋白質 19.5 g ナトリウム 1064 mg 脂質 12.3 g 食塩 2.7 g	IKEB - 481 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1185 mg 脂質 9.2 g 食塩 3.0 g	IKEB - 478 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 1046 mg 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	IKEB - 580 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 25.6 g ナトリウム 1259 mg 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	
合計	 IKEB - 1397 kcal 炭水化物 251.7 g 蛋白質 54.6 g ナトリウム 3194 mg 脂質 22.8 g 食塩 8.1 g	 IKEB - 1394 kcal 炭水化物 258.7 g 蛋白質 47.0 g ナトリウム 2758 mg 脂質 23.1 g 食塩 6.9 g	 IKEB - 1414 kcal 炭水化物 243.0 g 蛋白質 45.3 g ナトリウム 3306 mg 脂質 30.7 g 食塩 8.2 g	 IKEB - 1420 kcal 炭水化物 235.5 g 蛋白質 54.2 g ナトリウム 3833 mg 脂質 33.3 g 食塩 9.6 g	 IKEB - 1335 kcal 炭水化物 209.0 g 蛋白質 51.5 g ナトリウム 3397 mg 脂質 36.5 g 食塩 8.8 g	 IKEB - 1588 kcal 炭水化物 263.8 g 蛋白質 45.3 g ナトリウム 3025 mg 脂質 44.6 g 食塩 7.7 g	 IKEB - 1475 kcal 炭水化物 203.5 g 蛋白質 61.1 g ナトリウム 3302 mg 脂質 51.1 g 食塩 8.5 g	

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

4 / 4ページ