



		1 (土)													
		パン フルーツ 牛乳 茄子のケチャップ炒め かやくうどん 大根の煮物 いんげんのピーナツ和え		朝食											
		白こしあん饅頭		朝食											
		ご飯 鱈のチーズ焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物		夕食											
2 (日)		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の金平	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
昼食	巻き寿司 鰯の梅煮 五目豆 赤だし	ご飯 牛肉の焼肉グレ炒め もやしのおかか和え 味噌汁 ラムネ	ご飯 治部煮 キャベツのぬた和え 漬物 フルーツ	ご飯 シーフードカレー グリーンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の西京焼き 蓮根サラダ はんぺんの清汁 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き 胡瓜と茗荷の和え物 金時豆甘煮 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き きのこのバター醤油炒め 漬物 フルーツ	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
間食	マドレーヌ 牛乳	やわらか羊羹	ココアロールケーキ 牛乳	みたらし団子	プリン 牛乳	チヂミ	とと焼き 牛乳	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
夕食	豚肉と南瓜の煮物 白菜の山菜和え オクラの和え物 ふりかけ	ご飯 鱈のんにく醤油焼き ほうれん草のお浸し わかめの清汁 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 胡瓜のピリ辛和え 水菜としらすの和え物 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 茄子の生姜醤油和え もやしの中華和え 漬物	ご飯 鶏肉の葱ソース 筍のオイスター炒め 大根の胡麻和え 漬物	ご飯 豚肉のはりはり煮 厚揚げの煮物 人参の胡麻醤油和え 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラと海老のサラダ コンソメスープ 漬物	夕食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 大豆サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーサラダ	わかめご飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ コーヒート牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 梅びしお ピーマンの炒め煮	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	
昼食	クリームシチュー 大根の梅肉和え 漬物 フルーツ	焼きそば 里芋の煮物 ほうれん草の柚子和え	ご飯 ハンバーグ いんげんの和え物 味噌汁 ふりかけ	ご飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草の白和え かき玉汁 漬物	ご飯 八宝菜 ぜんまいのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 海鮮丼 ふろふき大根 花麩の清汁 フルーツ	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	
間食	びら焼き	スイートポテト 牛乳	柚子饅頭	カントリーマアム 牛乳	カステラ	チョコマフィン 牛乳	雪の宿	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
夕食	ご飯 赤魚の照焼き ひじきの煮物 白菜のボン酢和え ふりかけ	ご飯 鱈のしそ風味焼き 豆腐の味噌かけ 胡瓜の塩昆布和え 漬物	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 小松菜のじゃこ和え もずくの清汁 漬物	ご飯 鱈の煮付 キャベツのソテー こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 肉じゃが 金平ごぼう しる菜の磯和え 漬物	ご飯 擬製豆腐 南瓜サラダ 水菜のお浸し 漬物	ご飯 鱈の磯辺焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め

2 月 の 献 立

16 (日)		17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ しる菜のソテー	パン フルーツ 牛乳 アスパラのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒート牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお ピーマンの炒め煮	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め		
昼食	鶏肉の生姜煮 キャベツと揚げの煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの卵とじ 胡瓜とオクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 ほうれん草の錦糸和え 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の生姜焼き もやしの磯和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 マカロニグラタン 茄子の大葉和え コンソメスープ 漬物	ご飯 鱈の竜田揚げ 大豆とひじきのサラダ えのきの清汁 漬物	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	
間食	ドーナツ 牛乳	やわらかおかし	バームロール 牛乳	ミルクあん饅頭	焼きプリンタルト 牛乳	横濱ハーバーミニ	シュークリーム 牛乳	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
夕食	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め 炒り豆腐 ピーマンのゆかり和え 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 玉ねぎと水菜のサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのソテー 筍の中華和え 漬物	ご飯 おでん 人参しりしり 青菜の辛子和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 切干大根の煮物 海藻サラダ 漬物	ご飯 豚肉のフルコギ風 南瓜の煮付 アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 鱈のきのこあんかけ 蓮根の金平 白菜のボン酢和え 漬物	夕食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
23 (日)		24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)					
朝食	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	菜めし 味噌汁 出し巻き卵	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 いんげんのソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 小松菜の煮物	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	
昼食	ご飯 牛肉の甘草炒め いんげんとかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの醤油バター焼き 白菜の中華煮 漬物 フルーツ	ご飯 天ぶら盛合わせ もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し寿司 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の山葵和え 赤だし	ご飯 牛肉のすき煮 アスパラの七味和え 茶碗蒸し ラムネ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 薩摩芋サラダ 豆腐の清汁 漬物	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	
間食	薩摩芋饅頭	レモンケーキ 牛乳	フルーチェ	チョコドームケーキ 牛乳	こしあん饅頭	クレープ 牛乳	シュークリーム 牛乳	朝食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め
夕食	ご飯 海老のチリソース アスパラのさっぱり和え 中華スープ 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ピーマンとじゃこの和え物 はんぺんの清汁 漬物	ご飯 鱈の香味焼 トマトサラダ 筍のおかか和え 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の胡麻和え 人参とツナの和え物 漬物	ご飯 ほっけの柚庵焼き 長芋とオクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏ちゃん 大豆とひじきの煮物 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ	ご飯 鱈の磯辺焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 味増汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味増汁 あまのり佃煮 じゃが芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーとベーコンのソテー	ご飯 味増汁 ふりかけ 小松菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 コーヒート牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘草炒め

1 日 当 り の 成 分 (1 ヶ 月 平 均)
 エ ネ ル ギ ー 1561kcal
 た ん 白 質 59.7g
 脂 質 45.4g
 塩 分 6.2g

