

2022年2月度 献立表(普通食)

	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1389	53.5	33.7	214.9	5.9

		日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日																																																																																																																																																																																																																															
		1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																																																																																																											
朝食	基本食	1303	56.4	27.1	214.3	5.2						ごはん キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 竹輪のゆかり和え	ごはん スパゲッティサラダ ふきの土佐煮	ごはん ミニロールキャベツ きゅうりと油あげのなます	ごはん 野菜とさつま揚げの炒め物 いんげんとベーコンのソテー	ごはん スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し						朝食	基本食	1299	43.5	32.5	212.3	5.4	ごはん ハンバーグハヤシソース 付け合わせ じゃこと野菜のソテー 卵とじ煮	ごはん 豚肉の味噌ダレ丼 ミモザサラダ ベーコンと茄子のトマト炒め	ごはん 桜えびとしらすの大豆ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 里芋の海苔まぶし れんこんとごぼうの煮しめ	ごはん おでん 青菜の煮浸し ひじきの白和え	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 付け合わせ エビと菜の花の炒め物 豆乳シチュー						夕食	基本食	1476	53.3	39.2	205.3	5.5	ごはん クロメヌケの照り焼き 付け合わせ 根菜と豚のカレー炒め ささみのドレッシング和え	ごはん 鶏肉じゃが 厚揚げの含め煮 エリンギとピーマンの金平風	ごはん あじの磯辺焼き 付け合わせ ごぼうと昆布ごま炒め ビーンズサラダ	ごはん 豚肉と茄子のトマト煮 かぼちゃのバター焼き おくらとめかぶおかか和え	ごはん 厚揚げの酢豚風 ミニポトフ キャベツのフレーク炒め								6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日							1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1453	54.5	44.9	210.3	5.5	1335	55.7	21.8	214.6	5.9	1425	51.2	38.4	217.5	5.2	1311	51.4	27.3	214.0	5.2	1304	50.9	27.8	211.1	5.8	1463	50.5	33.9	229.5	6.4	1340	54.2	28.4	211.4	5.3	朝食	基本食	ごはん ポークビーンズ 糸こんにゃくとツナの金平	ごはん 五目煮豆 青菜のじゃこ和え	ごはん カレークリームパスタ 穴子の酢の物	ごはん ご飯 目玉焼き きゅうりとちくわのおかか和え	ごはん 白菜の洋風煮びたし 昆布とツナのサワー漬け	ごはん ご飯 いんげんの香味炒め 春雨としらすの酢の物	ごはん ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 エリンギと豆苗の炒め物						朝食	基本食	1453	54.5	44.9	210.3	5.5	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 豆腐の中華煮込み	ごはん さばの照り焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め マカロニと野菜のミルク煮	ごはん 豚肉のおろし煮 五目巾着 ビーフン炒め	ごはん たらりのクリームソースかけ 付け合わせ 野菜とエビのソテー れんこんとひき肉の金平風	ごはん 鶏団子のスープ煮 ごぼうと豚の煮物 野菜のクリーム煮	ごはん すきやきうどん 小松菜と油揚げの中華煮浸し バナナ	ごはん ハンバーグきこり風 付け合わせ 中華ナムル パスタと野菜のソテー						夕食	基本食	1425	51.2	38.4	217.5	5.2	ごはん さわらのマスタードマヨ焼き 付け合わせ かぶのクリーム煮 もやしのソテー	ごはん 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃとつくねのあっさり煮 きゅうりの昆布和え	ごはん 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ 青菜ときのこの煮浸し 春雨のごまダレ	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 里芋のかにあんかけ いんげんオリーブ油煮	ごはん ほきゴマしそ焼き 付け合わせ なすのひき肉炒め 海藻サラダ	ごはん 親子煮 かぼちゃとしらたきの煮物 きのここと絹さや炒め	ごはん メバルの煮付け 付け合わせ 青菜の味噌炒め アスパラガスのごまマヨ和え								13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日				
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日																																																																																																																																																																																																																															
		1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																																																																																																											
朝食	基本食	1453	54.5	44.9	210.3	5.5	1335	55.7	21.8	214.6	5.9	1425	51.2	38.4	217.5	5.2	1311	51.4	27.3	214.0	5.2	1304	50.9	27.8	211.1	5.8	1463	50.5	33.9	229.5	6.4	1340	54.2	28.4	211.4	5.3	朝食	基本食	ごはん ポークビーンズ 糸こんにゃくとツナの金平	ごはん 五目煮豆 青菜のじゃこ和え	ごはん カレークリームパスタ 穴子の酢の物	ごはん ご飯 目玉焼き きゅうりとちくわのおかか和え	ごはん 白菜の洋風煮びたし 昆布とツナのサワー漬け	ごはん ご飯 いんげんの香味炒め 春雨としらすの酢の物	ごはん ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 エリンギと豆苗の炒め物						朝食	基本食	1453	54.5	44.9	210.3	5.5	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 豆腐の中華煮込み	ごはん さばの照り焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め マカロニと野菜のミルク煮	ごはん 豚肉のおろし煮 五目巾着 ビーフン炒め	ごはん たらりのクリームソースかけ 付け合わせ 野菜とエビのソテー れんこんとひき肉の金平風	ごはん 鶏団子のスープ煮 ごぼうと豚の煮物 野菜のクリーム煮	ごはん すきやきうどん 小松菜と油揚げの中華煮浸し バナナ	ごはん ハンバーグきこり風 付け合わせ 中華ナムル パスタと野菜のソテー						夕食	基本食	1425	51.2	38.4	217.5	5.2	ごはん さわらのマスタードマヨ焼き 付け合わせ かぶのクリーム煮 もやしのソテー	ごはん 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃとつくねのあっさり煮 きゅうりの昆布和え	ごはん 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ 青菜ときのこの煮浸し 春雨のごまダレ	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 里芋のかにあんかけ いんげんオリーブ油煮	ごはん ほきゴマしそ焼き 付け合わせ なすのひき肉炒め 海藻サラダ	ごはん 親子煮 かぼちゃとしらたきの煮物 きのここと絹さや炒め	ごはん メバルの煮付け 付け合わせ 青菜の味噌炒め アスパラガスのごまマヨ和え								13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日																																																																																																																																						
		13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日																																																																																																																																																																																																																															

2022年2月度 献立表(普通食)

	1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1389	53.5	33.7	214.9	5.9

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19日				
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1487	50.7	45.3	218.3	5.1	1384	48.5	36.8	216.5	4.7	1393	63.6	27.7	207.5	6.4	1403	56.5	36.3	212.8	5.6	1566	71.7	43.0	219.2	8.6	1233	52.0	23.6	205.2	10.0	1401	53.3	33.3	208.0	5.6
	基本食	ご飯 炒り豆腐 こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 青梗菜の炒め物 人参としめじの甘辛煮	ご飯 青菜と卵の炒め物 洋風切り干し大根	ご飯 大根とあさりの煮浸し ひじきと野菜炒め	ご飯 きのこじゃが芋のソテー 酢の物	ご飯 切干とツナのおかず炒め 竹輪とわかめのぬた風	ご飯 青菜とじゃこの煮びたし わかめときゅうりのポン酢和え																												
昼食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 メルムニエルタルタル添え 付け合わせ スパゲッティナポリタン じゃが芋とベーコンのソテー	ご飯 豚肉の五目うま煮 大学芋風 なすの甘酢漬	ツナとえのきの炊き込みご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ プチオムレツ 小松菜と豚肉の甘辛煮	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 ごぼうサラダ	散らし寿司 さわらのしそごま焼き 付け合わせ 卵豆腐	ラーメン 大根の煮物 青梗菜とエビの炒め物	ご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ れんこんのカレー炒め 豆腐とゆで卵のグラタン風																												
夕食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 牛肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい わかめとあさりの煮物	ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 鶏肉生姜炒め 厚揚げの含め煮 シルバーサラダ	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 鉄チャンプルー 茄子の生姜醤油和え	ご飯 和風焼肉 がんもと白菜の煮物 青菜のピーナッツ和え	ご飯 さばのピリ辛焼き 付け合わせ かぶの煮物 酢の物	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 じゃがいもと竹輪の煮物 豆苗とベーコン炒め																												
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日				
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) なすのオランダ煮	ご飯 ソーセージの酢豚風 いんげんのくるみ和え	ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 わかめの生姜酢	ご飯 昆布の炒り煮 キャベツの梅マヨ和え	ご飯 ふきと豚肉の炒め煮 人参とツナの炒め物	ご飯 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え エリンギのオイスター炒め	ご飯 洋風玉子とじ 青菜のわさび和え																												
昼食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋の塩麹煮 切干大根と高野の煮物	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ 菜の花のペペロンチーノ 春雨炒め	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	ご飯 豚のねぎ塩 付け合わせ 塩麹かぼちゃの煮物 白菜と厚揚げの中華炒め	ご飯 スペイン風オムレツ 小松菜とウィンナーのクリーム煮 ポテトサラダ	ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ 拌三糸 ごぼうのバターソテー	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 厚揚げのおろし煮 豚とキャベツの味噌炒め																												
夕食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 たらのパター醤油焼き 付け合わせ チンジャオロース ふきのじゃこ煮	ご飯 厚揚げのオイスター炒め じゃがの煮っころがし なめこみぞれ和え	ご飯 回鍋肉 えび団子のスープ煮 カリフラワーとツナのサワー漬	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 竹の子と豚肉の味噌バター炒め わかめサラダ	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ もやしのチャンプルー アスパラマヨ和え	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草ときのこのソテー ピーマンのコンソメ炒め	ご飯 白身魚のトマト煮込み 付け合わせ 茄子カレー 人参の白和え																												
		27日					28日																													

2022年2月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1389	53.5	33.7	214.9	5.9

		日 27日					月 28日					火	水	木	金	土	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩						
		1335	57.0	28.4	215.8	5.6	1357	58.4	23.5	215.0	5.8						
朝食	基本食	ご飯 煮菜 もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 高野とかにカマの煮物 白菜のゆず甘酢和え										
昼食	基本食	ご飯 あじの梅かつお焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 大豆とカリフラワーコンソメ煮					ご飯 親子丼 粉ふきいものチーズ風味 青菜とあさりのソテー										
夕食	基本食	ご飯 豚とれん根の照り煮 信田巻 エリンギのたらこ炒め					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め えのきの酢の物										