

## 2021年2月度 献立表(常食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1496	54.2	36.4	224.5	5.6

		日					月 1日					火 2日					水 3日					木 4日					金 5日					土 6日					
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩						
朝食	基本食	1461	56.2	31.0	226.9	5.0	1474	49.6	44.8	210.1	6.9	1704	49.3	57.3	222.4	5.7	1335	56.0	20.1	220.9	5.6	1554	65.1	38.7	219.6	5.4	1406	55.6	29.2	220.8	5.1						
		ご飯 そばろ芋 ピーナッツ和え					ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め エリンギとピーマンの金平風					ご飯 ごぼうの煮浸し もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 ひじきの白和え 目玉焼き					ご飯 筑前煮 野菜の甘酢漬け					ご飯 炒り豆腐 もやしのごま浸し										
	昼食	ご飯 豚の塩麹生姜焼き 里芋の白煮 スパゲッティサラダ					ご飯 桜えびとしらすの大豆ご飯 いわしフライ 青菜の磯和え 白菜の炒め煮					ご飯 カレー(ビーフ) 野菜とさつま揚げの炒め物 ラタトゥイウ(フランス料理)					ご飯 つくねのあんかけ かにかま玉子ロール 豚キムチ炒め					ご飯 五目旨煮井 かぼちゃのマーボー風 ポークビーンズ					ご飯 赤魚の照り焼き 五目煮豆 かぼちゃの三色金平										
夕食	基本食	ご飯 あじの磯辺焼き ミモザサラダ ふきの土佐煮					ご飯 豚肉のおろし煮 ミニポトフ きゅうりのたらこ和え					ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め かぼちゃのバター焼き いんげんとベーコンのソテー					ご飯 カレイのゴマ焼き 粉ふきいものチーズ風味 ほうれん草のお浸し					ご飯 鶏肉のカレー焼き えびしゅうまい えのきとオクラのわさび和え					ご飯 厚揚げの甘味噌炒め 里芋の海苔まぶし 青菜のじゃこ和え										
			7日					8日					9日					10日					11日					12日					13日				
			1472	57.2	36.9	215.6	5.6	1435	55.0	32.9	219.8	5.4	1519	54.1	45.9	213.7	5.6	1492	49.2	45.1	211.6	5.4	1376	53.4	29.7	216.7	5.0	1566	53.9	49.0	216.8	6.8	1449	57.2	34.0	215.4	5.4
朝食	基本食	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 きゅうりの昆布和え					ご飯 厚揚げのカツ煮風 春雨のごまダレ					ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め いんげんオリーブ油煮					ご飯 切干大根煮 こんにゃくとさつま揚げの金平風					ご飯 中華風五目煮 きのこ絹さや炒め					ご飯 パスタと野菜のソテー だし巻き卵					ご飯 スパゲッティナポリタン 人参とハムのマスタードマヨ和え					
	昼食	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ちくわ磯辺揚げ あさりとまいたけの玉子とじ					ご飯 さわらのねぎ焼き ほうれん草のゆず和え 里芋のかにあんかけ					ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し なすのひき肉炒め					ご飯 太刀魚から揚げ キャベツと卵のゴマダレサラダ けんちん炒め					ご飯 豚の鉄板焼き 信田巻 豆乳シチュー					ご飯 すきやきうどん アスパラとベーコンにんにく炒め マーボーキャベツ					ご飯 擬製豆腐 ごぼうのしぐれ煮 青梗菜の炒め物					
	夕食	ご飯 鮭の西京焼き 大根サラダ 人参としめじの甘辛煮					ご飯 酢豚風 かぶのクリーム煮 きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 さばのトマト煮 キャベツのクリーム煮 昆布とツナのサワー漬け					ご飯 鶏肉の梅焼き 小松菜と油揚げの中華煮浸し 春雨としらすの酢の物					ご飯 たらのバター醤油焼き 中華ナムル エリンギと豆苗の炒め物					ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 じゃがいものカレーそば煮 おくらと昆布のゴマ和え					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き ふきと豚肉の炒め煮 アスパラマヨ和え					

## 2021年2月度 献立表(常食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1496	54.2	36.4	224.5	5.6

		日 14日					月 15日					火 16日					水 17日					木 18日					金 19日					土 20日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1353	51.8	22.2	215.5	5.1	1394	52.6	26.6	215.4	5.2	1609	72.7	37.3	229.2	7.6	1458	48.2	40.6	214.0	4.9	1441	59.0	32.0	206.8	6.1	1464	54.5	38.9	213.5	5.0	1513	57.2	38.4	221.3	6.4
		ご飯 白菜と春雨炒め なめこおろし和え					ご飯 ごぼうのバターソテー シルバーサラダ					ご飯 野菜とエビのソテー 茄子の生姜醤油和え					ご飯 青菜と卵の炒め物 めかぶの酢の物					ご飯 大根と昆布の煮物 ほうれん草の菜種和え					ご飯 れんこんのカレーソテー 豆苗とベーコン炒め					ご飯 カリフラワーチーズ ふきのじゃこ煮				
昼食	基本食	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 プチオムレツ 豆腐の中華煮込み					ご飯 鶏肉じゃが 麩チャンブルー 大根とあさりの煮浸し					散らし寿司 かれの磯辺焼き 茶碗蒸し					ご飯 山形いも煮風 かぶの煮物 切干とツナのおかず炒め					ツナとえのきの炊き込みご飯 赤魚の煮魚 きゅうりとちくわのサラダ ポテトミート					ご飯 チキンソテーデミソース イタリア風ツナサラダ キャセロール(イギリス煮込み料理)					ご飯 さわらのしそごま焼き じゃが芋と切干の煮物 高菜ビーフン				
夕食	基本食	ご飯 親子煮 里芋の塩味煮 カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 メバルの西京焼き 青梗菜と豚の胡椒炒め ひじきと野菜のゴマ炒め					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 揚げ出し豆腐 コールスロー					ご飯 メルルーサのトマトソース 茄子カレー 竹輪とわかめのぬた風					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 自家製豆腐 わかめのポン酢和え					ご飯 鮭の柚子味噌焼き 切干大根と高野の煮物 白菜とハムのサラダ					ご飯 回鍋肉 えび団子のスープ煮 ブロッコリーとかにかま炒め				
		21日					22日					23日					24日					25日					26日					27日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1407	41.9	43.0	204.3	5.0	1349	46.6	21.4	235.2	5.3	1639	57.9	37.1	233.9	6.4	2118	52.6	34.3	389.3	5.6	1471	50.0	40.8	214.0	5.5	1539	56.3	44.7	211.6	6.4	1453	55.2	30.5	233.1	5.5
		ご飯 菜の花の炒め物 だし巻き卵					ご飯 卵とじ煮 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー ほうれん草のくるみ和え					ご飯 切干大根のおかず炒め モロヘイヤと竹輪の梅和え					ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 青梗菜とツナの和え物					ご飯 スクランブルエッグ 人参の白和え					ご飯 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め なすの味噌和え				
昼食	基本食	ご飯 オムレツきのこソース 青梗菜とベーコンの炒め煮 なすの甘酢漬け					ご飯 すき焼き さつま芋の塩麹煮 クラムチャウダー					ご飯 クリームシチュー ふきと豚肉の炒め煮 もやしのチャンブルー					ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の煮物 チャブチェ風					ご飯 おでん 洋風玉子とじ なすときのこの炒め物					ご飯 さばのねぎ焼き 青菜とじゃこの煮びたし 菜の花パスタ					ご飯 高菜そぼろ丼 里芋の柚子味噌煮 高野とかにかまの煮物				
夕食	基本食	ご飯 太刀魚のマスタード焼き キャベツとさつま揚げの炒め物 わかめの生姜酢					ご飯 鶏団子のスープ煮 いんげんとしめじの塩麹炒め おくらの梅和え					ご飯 鶏肉ガーリック炒め かぼちゃのほっくり煮 あさりの酢の物					ご飯 ぶりの焼き浸し もやしのエスニックサラダ エリンギのオイスター炒め					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 厚揚げの含め煮 もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 厚揚げの和風麻婆 エビ団子のキムチチゲ いんげんの柚子こしょうマヨ和え					ご飯 かれの漬け焼き たらこスパゲッティ れんこんの塩麹炒め				

## 2021年2月度 献立表(常食)

	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	1496	54.2	36.4	224.5	5.6

		日	月	火	水	木	金	土
		28日						
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩						
		1433 48.7 36.1 218.6 5.1						
朝食	基本食	ご飯 青菜とあさりのソテー 洋風切り干し大根						
昼食	基本食	ご飯 さわらの山椒焼き 春雨の中華炒め 白菜の炒め煮						
夕食	基本食	ご飯 牛肉と野菜の中華炒め かぼちゃのレーズン煮 もやしマスタード和え						