

2月 度 月 間 献 立 表



	月 日 日	2月 日月	2月 日火	2月 日水	2月 日木	2月 1日 金	2月 2日 土
朝食						パン スープ トマトオムレツ 玉葱サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ウインナーソテー ツナ和え 牛乳 フルーツ
昼食						ご飯 和風ハンバーグ 車麿の煮物 ピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ブリ大根 卵豆腐 ゆかり和え 清汁 フルーツ
間食						和のパニケーキ	青りんごゼリー
夕食						ご飯 アジの蒲焼き 山菜煮 酢の物 清汁 煮豆	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げ青梗菜煮 茄子漬け 味噌汁 漬物
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1692 kcal	1675 kcal
蛋白	g	g	g	g	g	58.4 g	65.7 g
塩分	g	g	g	g	g	8 g	9.3 g
	2月 3日 日	2月 4日 月	2月 5日 火	2月 6日 水	2月 7日 木	2月 8日 金	2月 9日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 海老団子と野菜の炒め煮 マカロニサラダ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ベーコンソテー ブロッコリーのおかか和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 目玉焼き キャベツのさっぱり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 白菜の旨煮 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 厚揚げのそぼろあん マヨネーズかけ 牛乳 フルーツ	パン パンプキンスープ ジャーマンポテト ハムサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 つくね煮 青じそサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	恵方巻き 筑前煮 菜の花辛子和え つみれ汁 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 刻み昆布の煮物 浅漬け 清汁 フルーツ	ご飯 タラの酒蒸し 大根そぼろ煮 胡麻和え 味噌汁 フルーツ	たぬきそば 蓮根とツナの炒め 白和え フルーツ	オムライス デミソース コンソメ煮 しゃぶしゃぶサラダ ポタージュ フルーツ	ご飯 白身魚フライ 鶏五目豆 もやし土佐和え 清汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉 筍の旨煮 春雨サラダ スープ フルーツ
間食	ミルクケーキ	今川焼き	紅茶ケーキ	抹茶ババロア	あんみつ	ショーエクリア	どら焼き
夕食	ご飯 マスのパン粉焼き 金平ごぼう オクラのポン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋の白だし煮 切干酢の物 味噌汁 佃煮	ご飯 ビーフシチュー インゲンソテー きのこマリネ フルーツヨーグルト	五目おこわ カレイのおりし煮 茶碗蒸し 冬野菜の酢味噌かけ 清汁 漬物	ご飯 赤魚白醤油焼き うの花 甘酢生姜和え 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の含め煮 なめ茸おろし 味噌汁 漬物	ご飯 海老玉甘酢あん まぐろの山かけ ピーナツ和え 味噌汁 漬物
熱量	1703 kcal	1578 kcal	1633 kcal	1640 kcal	1688 kcal	1677 kcal	1690 kcal
蛋白	69.9 g	56.8 g	68.4 g	65.9 g	60.7 g	62.6 g	54.4 g
塩分	7.8 g	9.2 g	7.3 g	10.5 g	8.2 g	7.4 g	9.1 g
	2月 10日 日	2月 11日 月	2月 12日 火	2月 13日 水	2月 14日 木	2月 15日 金	2月 16日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご もやしの胡麻和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 炒り豆腐 五色なます 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ボイルウインナー オニオンスライス 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ ほうれん草のソテー タラモサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 甘辛肉団子 切干和え 牛乳 フルーツ	パン ポタージュ スクランブルエッグ 野菜マリネ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 海老しんじょうの煮物 ブロッコリーの和え物 牛乳 フルーツ
昼食	【長月膳】 コールスロー スープ フルーツ	鮭ちらし寿司 ふきのピリ辛炒め 小松菜の信田和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 舞茸のバター醤油炒め ポテトサラダ 清汁 フルーツ	かき玉うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え フルーツ	ご飯 赤魚の柚子香り蒸し 里芋田楽 白菜のお浸し 清汁 フルーツ	きじ焼き丼 南瓜のいご煮 ほうれん草海苔和え けんちん汁 フルーツ	マカロニグラタン パン ソテー 彩りナムル スープ フルーツ
間食	フルーチェ	カステラ	グレーベゼリー	きんつば	チョコケーキ	プリン	ようかんロール
夕食	ご飯 鰯の西京焼き 牛肉の時雨煮 大根の梅だれかけ 味噌汁 漬物	ご飯 白菜の重ね蒸し ひじき煮 長いも二杯酢 味噌汁 漬物	ご飯 おでん ニラともやしの和え物 味噌汁 枝豆そぼろ	ご飯 サバの味噌煮 菜の花胡麻和え もずく酢 清汁 煮豆	ご飯 チンジャオロースー カニシュウマイ 中華サラダ 中華スープ ザーサイ	ご飯 タラの竜田揚げ 彩り野菜の塩麹炒め おろし和え 味噌汁 漬物	ご飯 自身魚の五目あんかけ ゴボウとさつま揚げの含め煮 ぬた和え 清汁 漬物
熱量	1607 kcal	1595 kcal	1680 kcal	1666 kcal	1693 kcal	1707 kcal	1663 kcal
蛋白	70.5 g	62.2 g	63.9 g	65 g	65.5 g	69.3 g	62.9 g
塩分	9.1 g	7.6 g	9.1 g	8.5 g	10.3 g	8.7 g	10.6 g
	2月 17日 日	2月 18日 月	2月 19日 火	2月 20日 水	2月 21日 木	2月 22日 金	2月 23日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 がんも煮 ささげとコーンのサラダ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 目玉焼き オクラ湯葉の磯風味 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ トマト煮 スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 オムレツ 胡麻和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 海鮮八宝菜 じゃが芋甘辛煮 牛乳 フルーツ	パン スープ ポトフ コーンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 大根のそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 肉豆腐 温泉卵 山菜和え 清汁 フルーツ	【敬老の日御膳】	鮭の青のりリッパー ふろ、ふき大根 酢の物 清汁 フルーツ	味噌ラーメン 餃子 若布のナムル フルーツ	青森ご当地メニュー ご飯 十和田バラ焼き 揚げ茄子 生姜味噌かけ 白花豆 青森の汁・フルーツ	ねぎとろ丼 白身魚の野菜あんかけ りんごとさつま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ	ご飯 サバの塩焼き じゃが芋と牛肉の旨煮 板わさ 清汁 フルーツ
間食	杏仁豆腐	豆蒸しパン	フルーツ寒天	安納芋のパウンドケーキ	水ようかん	ココアワッフル	コーヒーゼリー
夕食	ご飯 ミックスフライ 春菊煮浸し カニ酢 味噌汁 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ポテトサラダ スープ 漬物	ご飯 鶏のさっぱり煮 ツナペーマン(無限ピーマン) 焼きなす 味噌汁 佃煮	ご飯 カレイの煮付け 青梗菜の煮浸し 缶かま和え 清汁 漬物	ご飯 ホッケの漬け焼き 高野豆腐含め煮 わさび和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の柳川風 金平れんこん さつまいもの胡麻和え 清汁 漬物	ご飯 ガリバタ鶏 ビーフンソテー 中華サラダ スープ ザーサイ
熱量	1638 kcal	1641 kcal	1647 kcal	1615 kcal	1643 kcal	1625 kcal	1659 kcal
蛋白	67.7 g	55.7 g	71.6 g	61.7 g	61.7 g	68.2 g	63.5 g
塩分	7.9 g	8.8 g	10.1 g	8.3 g	8.3 g	8.9 g	8.2 g
	2月 24日 日	2月 25日 月	2月 26日 火	2月 27日 水	2月 28日 木	月 日 金	月 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 白菜と竹輪煮 玉葱サラダ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豚肉と玉子の中華風 切干さっぱり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 月見づね 湯葉入り青梗菜 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 海老団子と野菜の炒め煮 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 フルーツ		
昼食	ご飯 チーズ包みメンチカツ きのこソテー ツナサラダ ポタージュ フルーツ	炊きこみご飯 アジの照り焼き 南瓜含め煮 ゆず香和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉もろみ醤油焼き ふきのおかか風味 辛子酢味噌和え 清汁 フルーツ	スパゲティ ミートソース 盛り合わせサラダ スープ フルーツヨーグルト	カレーライス 福神漬け・らっきょう シーザーサラダ スープ フルーツ		
間食	薄皮饅頭	チーズヨーグルトケーキ	いちごムース	ホットケーキ	梅ゼリー		
夕食	ご飯 マスのムニエル ブロッコリーそぼろあんかけ 煮奴 清汁 漬物	ご飯 和風ミートローフ 刻み昆布とさつま揚げ炒め くるみ和え 清汁 漬物	ご飯 鰯の幽庵焼き 吉野煮 キャベツと三つ葉の和え物 味噌汁 佃煮	ご飯 さばの竜田揚げ 若竹煮 もやしとニラの辛子醤油和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏のピカタ 冬瓜のあんかけ 酢の物 味噌汁・ぶりかけ 煮豆		
熱量	1616 kcal	1682 kcal	1594 kcal	1616 kcal	1610 kcal	kcal	kcal
蛋白	66.1 g	67.8 g	64.1 g	60 g	64.6 g	g	g
塩分	8.4 g	8.2 g	7.4 g	11.7 g	7.3 g	g	g