

献立表

2024年2月献立表

★くにたち苑★★

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					かに風味雑炊 チキンボールと野菜の煮物 辛子和え	クリームパフ&黒糖パフ チキンポトフ コンソメスープ ヨーグルト	ゆかり雑炊 薩摩揚げの煮物 海苔和え
昼食					赤飯 鶏肉の梅焼き 和風マヨ和え 味噌汁 フルーツカクテル缶	たぬきそば 肉焼売 磯和え 黄桃缶	**節分ランチ** 御飯 お刺身(マグロ・サーモン) 揚げだし豆腐かにあん ひじきと大豆の和風サラダ すまし汁 みかん
夕食					御飯 ホキのおろし煮 ホタテ風味和え すまし汁 漬物	御飯 焼肉風炒め物 酢の物 味噌汁 ふりかけ	御飯 和風オムレツ ブロッコリーとツナの炒め物 味噌汁 のり佃煮
10時					オレンジジュース スイスロール 【刻み・ミサ-】 緑茶 ぶどうゼリー	コーヒー牛乳 ようかんロール 【刻み・ミサ-】 ほうじ茶 メロンムース	フルーツMixジュース シモンケーキ 【刻み・ミサ-】 紅茶 いちごババロア
					エネルギー 1386kcal 参考蛋白 55.2g 参考脂質 28.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1426kcal 参考蛋白 58.7g 参考脂質 39.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1531kcal 参考蛋白 59.5g 参考脂質 48.2g 食塩 6g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	鮭雑炊 温泉卵 ゆかり和え	チョコスティック&黒糖パフ ジャーマンポテト ほうれん草スープ ヨーグルト	カニ風味雑炊 やわらかつみれ煮物 しそ風味和え	チョコスティック&黒糖パフ コンクリーム煮 ベジタブルスープ ヨーグルト	帆立雑炊 カリフラワーソテー おかか和え	ピーナッツパフ&黒糖パフ かぶとウインナーミルク煮 野菜スープ ヨーグルト	中華雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ゆかり和え
昼食	御飯 洋食屋のハンバーグ アスパラソテー コンソメスープ 洋梨缶	ちゃんぽん 春巻き ピーナツ和え 黄桃缶	サンドイッチ 肉団子のトマト煮 コンソメスープ パイン缶	御飯 チンジャオロース ぜんまいのナムル 中華スープ 洋梨缶	御飯 アジフライ わさび和え 味噌汁 りんご缶	御飯 鶏肉のチリソースがけ わかめサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	御飯 サワラの粕漬け焼き 華風サラダ すまし汁 漬物
夕食	御飯 豆腐ステーキ 竹輪の煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯 カレイの焼き漬け 甘酢和え すまし汁 漬物	御飯 豚肉の生姜炒め かおり和え 味噌汁 あみ佃煮	御飯 タラの山椒照焼き マカロニサラダ 味噌汁 漬物	御飯 五目卵焼き きんぴらごぼろ すまし汁 漬物	御飯 豆腐の中華あん ブロッコリーの炒め物 中華スープ たい味噌	御飯 チキンのムニエル・カリカリ コーンサラダ コンソメスープ みかん缶
10時	いちご牛乳 ピーチムース 緑茶	りんごジュース ヨーグルトケーキ 【刻み・ミサ-】 麦茶 青りんごゼリー	コーヒー牛乳 ミニたい焼き 【刻み・ミサ-】 緑茶 水ようかん	牛乳 杏仁豆腐 ほうじ茶	オレンジジュース 人形焼き 【刻み・ミサ-】 麦茶 抹茶ババロア	コーヒー牛乳 黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミサ-】 緑茶 メロンムース	フルーツMixジュース スイスパウム 【刻み・ミサ-】 紅茶 オレンジゼリー
	エネルギー 1469kcal 参考蛋白 56.9g 参考脂質 44.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1539kcal 参考蛋白 58.2g 参考脂質 40.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1445kcal 参考蛋白 53.1g 参考脂質 38.3g 食塩 9g	エネルギー 1470kcal 参考蛋白 64.6g 参考脂質 47.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1410kcal 参考蛋白 45.3g 参考脂質 32.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1468kcal 参考蛋白 57.7g 参考脂質 43.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1386kcal 参考蛋白 52.5g 参考脂質 40.8g 食塩 6.5g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	青菜雑炊 さつま揚げと野菜煮 カニカマ和え	チョコスティック&黒糖パフ ツナと野菜のソテー カリフラワースープ ヨーグルト	わかめ雑炊 竹輪の煮物 山芋ゆかり	チョコスティック&黒糖パフ オムレツ コンソメスープ ヨーグルト	しらす雑炊 ハムと野菜のソテー 大豆のおろし和え	チョコパフ&黒糖パフ 鶏と白菜の洋風煮 青菜スープ ヨーグルト	ゆかり雑炊 ブロッコリーのツナ炒め 胡麻和え
昼食	御飯 ひじき入り玉子焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 パイン缶	御飯 鶏と筍のオイスター炒め 南瓜サラダ 味噌汁 フルーツカクテル	御飯 鶏肉の中華蒸し 白菜煮びたし すまし汁 白桃缶	御飯 タラのバター醤油焼き 里芋のそぼろがけ 味噌汁 みかん缶	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ 黄桃缶	郷土料理・北海道 御飯 サケのちゃんちゃん焼き じゃが芋の煮物 すまし汁 バナナ	豚丼 青菜の辛子和え 味噌汁 りんご缶
夕食	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 ごぼろサラダ すまし汁 漬物	御飯 サバの味噌煮 蒲鉾の和え物 すまし汁 梅びしお 漬物	御飯 肉豆腐 なめ茸和え 味噌汁 漬物	御飯 ハンバーグ野菜あん 生姜和え すまし汁 ふりかけ	御飯 鶏肉の山椒焼き 和風マヨ和え 味噌汁 たいみそ	御飯 干草焼き 蓮根サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 カレイの照焼き マカロニサラダ すまし汁 ふりかけ
10時	いちご牛乳 メロンムース ほうじ茶	りんごジュース おしろこ 麦茶	コーヒー牛乳 クリームコンフェ 【刻み・ミサ-】 ほうじ茶 ピーチゼリー	牛乳 チョコレトバウム 【刻み・ミサ-】 緑茶 チョコババロア	オレンジジュース お楽しみおやつ 【刻み・ミサ-】 紅茶 ストロベリーゼリー	コーヒー牛乳 ミニ今川焼き 【刻み・ミサ-】 麦茶 オレンジゼリー	フルーツMixジュース 紅茶ケーキ 【刻み・ミサ-】 緑茶 ぶどうゼリー
	エネルギー 1444kcal 参考蛋白 51.9g 参考脂質 35.5g 食塩 7g	エネルギー 1516kcal 参考蛋白 54.9g 参考脂質 49.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1407kcal 参考蛋白 56g 参考脂質 35.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1434kcal 参考蛋白 59.3g 参考脂質 38.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1434kcal 参考蛋白 53g 参考脂質 36.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1534kcal 参考蛋白 59.3g 参考脂質 40.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1389kcal 参考蛋白 51.3g 参考脂質 36.3g 食塩 6.6g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	鮭雑炊 はんぺんのおろし煮 ブロッコリーサラダ	青菜雑炊 キャベツと豚肉のソテー 辛子和え	カニ風味雑炊 青菜の炒め物 なめ茸和え	チョコスティック&黒糖パフ ウインナーケチャップ炒め コンソメスープ ヨーグルト	ホタテ雑炊 イワシの梅煮 かぼちゃの甘煮	あんぱん&黒糖パン ツナと野菜のソテー カレースープ ヨーグルト	青菜雑炊 チキントマト煮 おかか和え
昼食	御飯 豚肉と根菜の煮物 ビーフンの炒め物 味噌汁 たいみそ	サンドイッチ グラタン風 コンソメスープ ブルーベリー紅茶煮	味噌けんちんうどん 海老シュウマイ ゆかり和え 洋梨缶	いなり寿司(3個) ホキの塩麹焼き 茶碗蒸し 味噌汁 マンゴー	御飯 麻婆豆腐 ナムル風 中華スープ 漬物	御飯 ハッシュドボーク コールスローサラダ 味噌汁 白桃缶	御飯 海老玉 もやしのカレー炒め 味噌汁 りんご缶
夕食	御飯 サワラの塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 パイン缶	御飯 鶏の乗らか蒸し カニカマ和え すまし汁 漬物	御飯 サワラの南部焼き さつま芋と鶏肉の煮物 味噌汁 梅びしお 漬物	菜飯 おでん風煮物 海苔和え 味噌汁 煮豆	御飯 鶏のピザ焼き ソーセージソテー コンソメスープ カクテル缶	御飯 カレイのさっぱり蒸し おかか和え すまし汁 梅干し	御飯 鶏肉のおろしかけ 大根サラダ 味噌汁 あみ佃煮
10時	いちご牛乳 オレンジゼリー 麦茶	りんごジュース ヨーグルトケーキ 【刻み・ミサ-】 緑茶 バナナムース	コーヒー牛乳 あんドーナツ 【刻み・ミサ-】 ほうじ茶 ストロベリーゼリー	牛乳 チーズババロアシュ 【刻み・ミサ-】 緑茶 青りんごゼリー	オレンジジュース ミニ今川焼き 【刻み・ミサ-】 麦茶 水ようかん(抹茶)	コーヒー牛乳 誕生会(ショコラ) 【刻み・ミサ-】 紅茶 プリン	フルーツMixジュース スイスロール(コーヒー) 【刻み・ミサ-】 ほうじ茶 パニョババロア
	エネルギー 1458kcal 参考蛋白 59.5g 参考脂質 38g 食塩 7.3g	エネルギー 1421kcal 参考蛋白 51.3g 参考脂質 44.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1459kcal 参考蛋白 56g 参考脂質 43.4g 食塩 9.9g	エネルギー 1472kcal 参考蛋白 66.5g 参考脂質 43.9g 食塩 10.7g	エネルギー 1412kcal 参考蛋白 54.1g 参考脂質 35.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1475kcal 参考蛋白 56.2g 参考脂質 47.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1469kcal 参考蛋白 62.2g 参考脂質 38.9g 食塩 6.3g
	25	26	27	28	29		
朝食	しらす雑炊 白菜の煮浸し 胡麻和え	チョコスティック&黒糖パフ ポパイソテー トマトスープ ヨーグルト	鮭雑炊 がんもとかぶの煮物 わさび和え	チョコスティック&黒糖パフ ソーセージソテー コンソメスープ ヨーグルト	卵雑炊 薩摩揚げの煮物 胡麻和え		
昼食	御飯 サバのみりん焼き 春雨サラダ 味噌汁 白桃缶	カレーライス 千切りサラダ スープ カクテル缶	御飯 タラの磯辺揚げ コールスロー 味噌汁 漬物	あんかけ焼きそば 餃子 中華スープ みかん缶	わかめ御飯 サワラの袖庵焼き 春雨サラダ 味噌汁 りんご缶		
夕食	御飯 肉団子と野菜の味噌煮 胡麻和え すまし汁 漬物	御飯 カレイの煮付け 五目きんぴら 味噌汁 漬物	御飯 スペイン風オムレツ 辛子マヨネーズ和え コンソメスープ 黄桃缶	御飯 鶏の治部煮 ビーフン炒め 味噌汁 ふりかけ	御飯 揚げ豆腐 大根の煮物 味噌汁 梅びしお		
10時	いちご牛乳 マンゴープリン 麦茶	りんごジュース お楽しみおやつ 【刻み・ミサ-】 緑茶 ピーチゼリー	コーヒー牛乳 黒糖まんじゅう 【刻み・ミサ-】 ほうじ茶 水ようかん	牛乳 ケーキバイキング 【刻み・ミサ-】 紅茶	オレンジジュース 甘酒&ポーロ 緑茶		
	エネルギー 1427kcal 参考蛋白 53.3g 参考脂質 36.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1526kcal 参考蛋白 51.7g 参考脂質 47.2g 食塩 9.5g	エネルギー 1484kcal 参考蛋白 53.2g 参考脂質 43.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1488kcal 参考蛋白 60.3g 参考脂質 41.4g 食塩 9.5g	エネルギー 1443kcal 参考蛋白 55.3g 参考脂質 30.6g 食塩 6.7g		