

〇〇2月献立表〇〇

～今月の行事食～

2/3(土) 節分



朝食

昼食

夕食

成分値

朝食

昼食

夕食

成分値



1(木)	2(金)	3(土)
<p>パン アンサンブルエッグ チンゲン菜の辛子和え ハムとキャベツのマリネ 牛乳</p> <p>1人分 413 kcal タバク 16.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物 43 g 加糖量 309.0 mg 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>御飯 姫こうやの炊き合せ ブロッコリーのおかか和え コーンとツナのサラダ みそ汁</p> <p>1人分 389 kcal タバク 12.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 71 g 加糖量 81.0 mg 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>御飯 南瓜のそぼろ煮 切干大根の炒り煮 白菜のかおり和え すまし汁</p> <p>1人分 368 kcal タバク 10.7 g 脂質 3.4 g 炭水化物 75 g 加糖量 125.0 mg 食塩相当量 2.1 g</p>
<p>赤飯 アカウオの煮付け 里芋のごま味噌煮 白菜と揚げの煮浸し うぐいす豆 すまし汁</p> <p>1人分 542 kcal タバク 23.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 100 g 加糖量 100.0 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>焼きナポリタン カレーオムレツ 青菜と貝柱の塩炒め フルーツミックス</p> <p>1人分 502 kcal タバク 17.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79 g 加糖量 72.0 mg 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>御飯 イワシ生姜煮 さつまいもとレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ すまし汁</p> <p>1人分 518 kcal タバク 21.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 88 g 加糖量 116.0 mg 食塩相当量 3.1 g</p>
<p>御飯 鶏肉の山賊焼き風 茄子と牛ひき肉のトマト煮 春菊とイカのぬた 杏仁豆腐 みそ汁</p> <p>1人分 573 kcal タバク 24.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 77 g 加糖量 96.0 mg 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>御飯 サケのバター醤油風味焼き 筑前煮 キャベツのしらす和え 黒豆 みそ汁</p> <p>1人分 546 kcal タバク 27.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 90 g 加糖量 73.0 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>御飯 豚肉と野菜の黒酢あん 三色いなり 菜の花のくるみ和え ごぼうとベーコンのソテー 中華スープ</p> <p>1人分 575 kcal タバク 21.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 82 g 加糖量 122.0 mg 食塩相当量 4.0 g</p>
<p><<一日合計>> 1人分 1528 kcal 炭水化物 63.9 g タバク 45.3 g 加糖量 219 mg 脂質 505.0 g 食塩相当量 7.9 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1437 kcal 炭水化物 57.6 g タバク 30.5 g 加糖量 239 mg 脂質 226.0 g 食塩相当量 8.9 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1461 kcal 炭水化物 53.5 g タバク 29.8 g 加糖量 245 mg 脂質 363.0 g 食塩相当量 9.2 g</p>

4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
<p>御飯 がんもの含め煮 小松菜の胡麻和え 紅白なます みそ汁</p> <p>1人分 388 kcal タバク 11.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 71 g 加糖量 184.0 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>御飯 ビーフン炒め 蓮根のカレー炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ</p> <p>1人分 418 kcal タバク 9.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 80 g 加糖量 39.0 mg 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>御飯 変わりだし巻き玉子 茄子のそぼろ煮 彩りシーザー風サラダ みそ汁</p> <p>1人分 415 kcal タバク 13.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 67 g 加糖量 65.0 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ 五目ひじき 長芋の梅肉かけ すまし汁</p> <p>1人分 364 kcal タバク 10.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 73 g 加糖量 109.0 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>パン じゃが芋のコーンクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え 牛乳</p> <p>1人分 414 kcal タバク 15.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 46 g 加糖量 282.0 mg 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 筍とこんにゃくの炒り煮 南瓜と枝豆のサラダ 中華スープ</p> <p>1人分 345 kcal タバク 8.6 g 脂質 5.0 g 炭水化物 68 g 加糖量 113.0 mg 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>御飯 縞ホッケの塩焼き 小松菜の錦和え 昆布豆 すまし汁</p> <p>1人分 430 kcal タバク 19.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 73 g 加糖量 137.0 mg 食塩相当量 2.0 g</p>
<p>御飯 ハンバーグきのこソース ハムと玉ねぎの玉子とじ わかめの中華ドレ和え 豆乳デザート コンソメスープ</p> <p>1人分 557 kcal タバク 19.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 78 g 加糖量 129.0 mg 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>御飯 ポークチャップ 南瓜コロック 小松菜とエノキの和え物 白菜のレモン酢和え 中華スープ</p> <p>1人分 547 kcal タバク 21.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 85 g 加糖量 155.0 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ 福神漬 ふじりんごゼリー</p> <p>1人分 520 kcal タバク 11.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 87 g 加糖量 53.0 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>御飯 豚肉の南蛮煮 じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え 柚子大根 みそ汁</p> <p>1人分 529 kcal タバク 20.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79 g 加糖量 127.0 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>牛丼 さつまいもの彩り煮 菜の花の白和え</p> <p>1人分 536 kcal タバク 21.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82 g 加糖量 100.0 mg 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>御飯 白身魚のレモンペッパーソテー 焼売 春菊のナムル 三色ピーマンのマリネ みそ汁</p> <p>1人分 546 kcal タバク 24.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 76 g 加糖量 110.0 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>御飯 肉じゃが キャベツと焼豚のソテー オクラのおかか和え ごぼうサラダ コンソメスープ</p> <p>1人分 577 kcal タバク 16.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 86 g 加糖量 85.0 mg 食塩相当量 3.1 g</p>
<p>御飯 鶏肉のレモンクリーム煮 じゃが芋のうま煮 ほうれん草のナムル 胡瓜のピリ辛漬け すまし汁</p> <p>1人分 498 kcal タバク 19.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 74 g 加糖量 71.0 mg 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>御飯 サバの煮付け 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜の中華煮 大根サラダ みそ汁</p> <p>1人分 527 kcal タバク 19.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 70 g 加糖量 86.0 mg 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>御飯 豚肉のみぞれ煮 水餃子 菜の花の胡麻よごし 白菜の生姜和え みそ汁</p> <p>1人分 557 kcal タバク 22.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 90 g 加糖量 189.0 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>御飯 サケの塩焼き 桜えびしんじょの炊き合せ れんこんの金平 白花豆 コンソメスープ</p> <p>1人分 569 kcal タバク 26.0 g 脂質 5.7 g 炭水化物 104 g 加糖量 46.0 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>御飯 ハムカツ 五目炒り玉子 茄子とオクラの辛子和え もずく酢 すまし汁</p> <p>1人分 616 kcal タバク 17.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 79 g 加糖量 68.0 mg 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>御飯 鶏肉の炭火焼き風 スパゲティナポリタン いんげんのピーナッツ和え 抹茶ババロア コンソメスープ</p> <p>1人分 570 kcal タバク 20.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 91 g 加糖量 51.0 mg 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>御飯 イカフリッターの甘酢炒め さつまいものレモン煮 青菜と鮭の焼浸し オニオンサラダ みそ汁</p> <p>1人分 581 kcal タバク 17.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 100 g 加糖量 125.0 mg 食塩相当量 2.7 g</p>
<p><<一日合計>> 1人分 1443 kcal 炭水化物 50.5 g タバク 38.8 g 加糖量 222 mg 脂質 384.0 g 食塩相当量 8.5 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1492 kcal 炭水化物 50.5 g タバク 41.6 g 加糖量 235 mg 脂質 280.0 g 食塩相当量 8.6 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1492 kcal 炭水化物 47.3 g タバク 34.9 g 加糖量 244 mg 脂質 307.0 g 食塩相当量 8.1 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1462 kcal 炭水化物 56.5 g タバク 25.0 g 加糖量 255 mg 脂質 282.0 g 食塩相当量 8.1 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1566 kcal 炭水化物 54.4 g タバク 55.9 g 加糖量 208 mg 脂質 450.0 g 食塩相当量 7.5 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1461 kcal 炭水化物 53.1 g タバク 34.5 g 加糖量 236 mg 脂質 274.0 g 食塩相当量 8.5 g</p>	<p><<一日合計>> 1人分 1588 kcal 炭水化物 52.8 g タバク 36.7 g 加糖量 259 mg 脂質 347.0 g 食塩相当量 7.8 g</p>

	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	御飯 厚揚げと大根煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	御飯 のりだし巻き玉子 いんげんのツナマヨ和え 白菜の柚子香和え すまし汁	御飯 豚肉と里芋の煮物 揚げ茄子と人参の煮物 刻みたくあん すまし汁	御飯 がんものみぞれ煮 れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 中華スープ	パン スクランブルエッグ 春菊の胡麻和え キャベツのフレンチ風サラダ 牛乳	御飯 アジの塩焼き 大根きんぴら 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 青菜の玉子とじ ひじきと牛蒡の金平 コーンとツナのサラダ みそ汁
	I補給 - 370 kcal タバク 10.8 g 脂質 5.6 g 炭水化物 69 g 加シム 78.0 mg 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 377 kcal タバク 12.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 65 g 加シム 76.0 mg 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 347 kcal タバク 9.7 g 脂質 5.0 g 炭水化物 67 g 加シム 85.0 mg 食塩相当量 2.0 g	I補給 - 399 kcal タバク 10.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 70 g 加シム 108.0 mg 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 421 kcal タバク 18.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 40 g 加シム 339.0 mg 食塩相当量 1.3 g	I補給 - 357 kcal タバク 14.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 66 g 加シム 76.0 mg 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 435 kcal タバク 13.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 76 g 加シム 106.0 mg 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 サバの西京焼き ふっくら高野の合せ煮 小松菜のピーナッツ和え マスカットゼリー すまし汁	肉入りたぬきそば ごま南瓜煮 露と油揚げの煮物 黄桃缶	御飯 ブリの利休焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 大根葉とジャコの炒り煮 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 じゃが芋コロック 菜の花のおかか和え はちみつレモンゼリー コンソメスープ	御飯 サワラのバター醤油風味焼き 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き 鶏肉のみぞれ和え みそ汁	御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス	御飯 肉団子の酢豚風 炒り豆腐 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 うぐいす豆 中華スープ
	I補給 - 578 kcal タバク 22.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 76 g 加シム 169.0 mg 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 579 kcal タバク 19.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 81 g 加シム 68.0 mg 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 549 kcal タバク 28.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 75 g 加シム 197.0 mg 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 618 kcal タバク 22.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 82 g 加シム 112.0 mg 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 527 kcal タバク 24.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 77 g 加シム 52.0 mg 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 475 kcal タバク 12.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 83 g 加シム 110.0 mg 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 606 kcal タバク 20.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 103 g 加シム 126.0 mg 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 春雨とそぼろの中華炒め 春菊のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ煮 みそ汁	御飯 カラフトマスのレモン蒸し さつま芋のバター風味炒め ひじき煮 なめこおろし和え みそ汁	御飯 チキンカツ マカロニソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚のトマトソース煮 南瓜煮 ほうれん草のソテー 白いんげん豆とツナのサラダ すまし汁	御飯 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の辛子和え わかめとしらすの酢の物 コンソメスープ	御飯 プルコギ風 木の葉南瓜 筍と露の炊き合せ ミモザサラダ すまし汁	御飯 縞ホッケの幽庵焼き いかと野菜の煮物 鶏と菜の花の和え物 スパゲティサラダ すまし汁
	I補給 - 549 kcal タバク 22.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 79 g 加シム 99.0 mg 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 485 kcal タバク 20.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 82 g 加シム 83.0 mg 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 585 kcal タバク 18.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 89 g 加シム 67.0 mg 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 450 kcal タバク 20.3 g 脂質 4.9 g 炭水化物 79 g 加シム 68.0 mg 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 558 kcal タバク 18.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 82 g 加シム 106.0 mg 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 644 kcal タバク 20.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 84 g 加シム 79.0 mg 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 452 kcal タバク 24.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 67 g 加シム 86.0 mg 食塩相当量 2.9 g
成分値	<<一日合計>> I補給 - 1497 kcal 炭水化物 56.3 g タバク 43.3 g 加シム 223 mg 脂質 346.0 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I補給 - 1441 kcal 炭水化物 52.9 g タバク 35.9 g 加シム 228 mg 脂質 227.0 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> I補給 - 1481 kcal 炭水化物 56.6 g タバク 39.2 g 加シム 232 mg 脂質 349.0 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> I補給 - 1467 kcal 炭水化物 53.8 g タバク 33.5 g 加シム 232 mg 脂質 288.0 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I補給 - 1506 kcal 炭水化物 61.4 g タバク 52.1 g 加シム 199 mg 脂質 497.0 g 食塩相当量 7.7 g	<<一日合計>> I補給 - 1476 kcal 炭水化物 47.6 g タバク 40.9 g 加シム 232 mg 脂質 265.0 g 食塩相当量 7.8 g	<<一日合計>> I補給 - 1493 kcal 炭水化物 57.6 g タバク 30.8 g 加シム 247 mg 脂質 318.0 g 食塩相当量 8.1 g
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	御飯 三色いなり ほうれん草のわさび和え ビーンズサラダ すまし汁	御飯 大豆とソーセージのトマト煮込み 小松菜の土佐和え ごぼうとベーコンのソテー みそ汁	御飯 枝豆腐の炊き合せ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜のピリ辛漬け すまし汁	御飯 貝と根菜の五目煮 茄子のそぼろ煮 あっさり高菜 みそ汁	パン チーズオムレツ 菜の花のくるみ和え 南瓜サラダ 牛乳	御飯 ポイルドウインナー 小松菜のおかか和え 紅白なます コンソメスープ	御飯 四色豆腐 茄子とオクラの辛子和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え みそ汁
	I補給 - 414 kcal タバク 14.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 72 g 加シム 69.0 mg 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 431 kcal タバク 14.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 71 g 加シム 129.0 mg 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 348 kcal タバク 10.1 g 脂質 2.2 g 炭水化物 71 g 加シム 91.0 mg 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 404 kcal タバク 14.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 73 g 加シム 84.0 mg 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 427 kcal タバク 17.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 42 g 加シム 321.0 mg 食塩相当量 1.6 g	I補給 - 420 kcal タバク 11.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 72 g 加シム 93.0 mg 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 377 kcal タバク 10.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 69 g 加シム 92.0 mg 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 サバの塩焼き 蓮根と里芋のおかか煮 ブロッコリーとハムのソテー 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 水餃子鍋 さつま芋とレーズンの煮物 ハムとキャベツのマリネ	御飯 アジの煮付け ハムと玉ねぎの玉子とじ いんげんと竹輪の和え物 大根の三杯酢和え みそ汁	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ つぼ漬け 豆乳デザート	御飯 サーモンフライ じゃが芋のうま煮 オクラの胡麻和え わかめの青ドレサラダ コンソメスープ	胡麻豆腐うどん 桜えびしんじょの炊き合せ 三色豆	御飯 鶏ハラミのポン酢煮 おでん風煮 いんげんのドレッシング和え おからのマヨサラダ みそ汁
	I補給 - 541 kcal タバク 20.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 73 g 加シム 62.0 mg 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 509 kcal タバク 15.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 94 g 加シム 90.0 mg 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 444 kcal タバク 23.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72 g 加シム 102.0 mg 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 521 kcal タバク 11.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 88 g 加シム 135.0 mg 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 497 kcal タバク 21.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 78 g 加シム 100.0 mg 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 486 kcal タバク 18.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 91 g 加シム 159.0 mg 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 558 kcal タバク 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 77 g 加シム 66.0 mg 食塩相当量 3.5 g
夕食	御飯 ゆで豚胡麻味噌だれ えび団子と野菜のコンソメ煮 大根の友禅和え キャベツのレモン酢和え コンソメスープ	御飯 サワラの西京焼き 厚焼き玉子 蓮根のカレー炒め 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁	御飯 チキン南蛮タルタルソース 焼き豆腐の煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 照焼きハンバーグ ヘルシーチンジャオ 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 すき焼き煮 大豆のコンソメ煮 キャベツのしらす和え きゅうり漬け すまし汁	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ 里芋の田舎煮 冬瓜のカニ風味あんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	御飯 サバの揚げ煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のピーナッツ和え わかめとえびのサラダ すまし汁
	I補給 - 505 kcal タバク 22.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 80 g 加シム 173.0 mg 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 554 kcal タバク 26.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 73 g 加シム 73.0 mg 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 684 kcal タバク 22.6 g 脂質 30.0 g 炭水化物 80 g 加シム 148.0 mg 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 581 kcal タバク 19.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 78 g 加シム 69.0 mg 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 543 kcal タバク 20.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 80 g 加シム 158.0 mg 食塩相当量 4.2 g	I補給 - 550 kcal タバク 20.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 82 g 加シム 76.0 mg 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 644 kcal タバク 22.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 85 g 加シム 169.0 mg 食塩相当量 3.1 g
成分値	<<一日合計>> I補給 - 1460 kcal 炭水化物 58.0 g タバク 38.9 g 加シム 225 mg 脂質 304.0 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給 - 1494 kcal 炭水化物 55.2 g タバク 37.4 g 加シム 237 mg 脂質 292.0 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給 - 1476 kcal 炭水化物 56.2 g タバク 39.4 g 加シム 224 mg 脂質 341.0 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I補給 - 1506 kcal 炭水化物 45.0 g タバク 40.9 g 加シム 240 mg 脂質 288.0 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給 - 1467 kcal 炭水化物 60.0 g タバク 49.1 g 加シム 200 mg 脂質 579.0 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I補給 - 1456 kcal 炭水化物 50.4 g タバク 32.7 g 加シム 245 mg 脂質 328.0 g 食塩相当量 7.7 g	<<一日合計>> I補給 - 1579 kcal 炭水化物 52.5 g タバク 45.2 g 加シム 231 mg 脂質 327.0 g 食塩相当量 8.7 g

	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)
朝食	御飯 ねぎ入りだし巻き玉子 筍土佐煮 白菜のレモン酢和え みそ汁	御飯 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬け みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	御飯 京合せ 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁	パン アンサンブルエッグ ほうれん草のナムル 冬瓜とベーコンのスープ煮 牛乳
	I補料* 360 kcal タバク 11.4 g 脂質 5.3 g 炭水化物 67 g 加シム 60.0 mg 食塩相当量 2.1 g	I補料* 428 kcal タバク 15.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 65 g 加シム 75.0 mg 食塩相当量 1.9 g	I補料* 407 kcal タバク 10.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 79 g 加シム 120.0 mg 食塩相当量 1.9 g	I補料* 394 kcal タバク 13.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 76 g 加シム 155.0 mg 食塩相当量 2.8 g	I補料* 433 kcal タバク 17.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 42 g 加シム 294.0 mg 食塩相当量 1.9 g
昼食	御飯 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	散らし寿司 南瓜コロツケ チンゲン菜のしらす和え 白花豆 すまし汁	御飯 牛肉と筍のオイスターソース炒め 海老焼売 菜の花の辛子和え ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁	御飯 アジの味噌煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁
	I補料* 410 kcal タバク 22.8 g 脂質 4.6 g 炭水化物 70 g 加シム 115.0 mg 食塩相当量 3.1 g	I補料* 588 kcal タバク 16.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 108 g 加シム 127.0 mg 食塩相当量 4.6 g	I補料* 598 kcal タバク 19.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 83 g 加シム 214.0 mg 食塩相当量 3.8 g	I補料* 586 kcal タバク 19.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 81 g 加シム 38.0 mg 食塩相当量 2.6 g	I補料* 552 kcal タバク 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 92 g 加シム 191.0 mg 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソテー 小松菜の錦和え うずら豆 すまし汁	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋のバター風味炒め オクラのおかか和え 大根とカニカマの酢の物 コンソメスープ	御飯 ブリの照焼き けんちん煮 ひじきと大豆の煮物 大根さくら漬け みそ汁	御飯 グリルチキン さつま芋の彩り煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁	御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ
	I補料* 683 kcal タバク 20.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 107 g 加シム 144.0 mg 食塩相当量 3.8 g	I補料* 590 kcal タバク 21.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 88 g 加シム 85.0 mg 食塩相当量 2.6 g	I補料* 482 kcal タバク 22.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 71 g 加シム 93.0 mg 食塩相当量 2.8 g	I補料* 537 kcal タバク 21.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79 g 加シム 131.0 mg 食塩相当量 3.1 g	I補料* 555 kcal タバク 22.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 85 g 加シム 100.0 mg 食塩相当量 3.4 g
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	I補料* 1453 kcal 炭水化物 54.7 g タバク 27.5 g カウム 244 mg 脂質 319.0 g 食塩相当量 9.0 g	I補料* 1606 kcal 炭水化物 53.8 g タバク 41.5 g カウム 260 mg 脂質 287.0 g 食塩相当量 9.1 g	I補料* 1487 kcal 炭水化物 52.8 g タバク 40.7 g カウム 233 mg 脂質 427.0 g 食塩相当量 8.5 g	I補料* 1517 kcal 炭水化物 54.2 g タバク 42.3 g カウム 235 mg 脂質 324.0 g 食塩相当量 8.5 g	I補料* 1540 kcal 炭水化物 68.2 g タバク 47.6 g カウム 219 mg 脂質 585.0 g 食塩相当量 8.4 g



リニューアル情報
2/3夕食「三色いなり」 2/9夕食「鶏肉の炭火焼き風」 2/10夕食「イカフリッターの甘酢炒め」 2/15夕食「厚揚げと牛ミンチの甘辛煮」 2/25夕食「牛肉と厚揚げ煮」 ⇒味付けを調整し、塩分を抑えました。
2/17昼食「肉団子の酢豚風」 ⇒酢と砂糖の量を調整して塩分を抑えました。
2/20夕食「チキン南蛮タルタルソース」 ⇒唐揚げの下味を調整し、塩分を抑えました。
2/22夕食「すき焼き煮」 ⇒味付けを調整して塩分を抑え、大豆たんぱくなどを追加してエネルギーを上げました。
2/26夕食「大根とカニカマの酢の物」 ⇒わかめを除き、味付けも調整して塩分を抑えました。

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。