

			令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)	令和05年02月05日(日)					
朝			御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ジョア	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト					
昼			御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサ	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	☆節分☆ 卵巻き・いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) いわしの蒲焼 五目煮豆	肉うどん ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し					
おやつ			シュークリーム	フルーチェ	そば饅頭	プリン	ソフトサラダ					
夕			御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスカットゼリー	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ いちごプリン	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)					
栄養価			エネルギー	1423kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1704kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1525kcal
			蛋白質	58.9g	蛋白質	63.2g	蛋白質	63.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	61.4g
			脂質	40.7g	脂質	43.7g	脂質	39.8g	脂質	38.8g	脂質	46.2g
			食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	8.8g	食塩	8.5g

	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11日(土)	令和05年02月12日(日)
朝	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 大根のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア
昼	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え
おやつ	ドームケーキ	クリームパン	かすてら饅頭	酒まんじゅう	レモンケーキ	メロンパン	味噌饅頭
夕	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー
栄養価	エネルギー 1543kcal 蛋白質 47.4g 脂質 36.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36g 食塩 7.4g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 62.1g 脂質 51.6g 食塩 8g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 50.3g 脂質 51g 食塩 8g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 65.5g 脂質 41.9g 食塩 7.3g

	令和05年02月13日(月)	令和05年02月14日(火)	令和05年02月15日(水)	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)	令和05年02月19日(日)							
朝	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜のゆば和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプロコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	☆バレンタイン☆ バターライス・コンソメスープ デミグラスハンバーグ カラフルサラダ チョコババロア	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラ	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア							
おやつ	炭酸饅頭	エクレア	どら焼き	和のパンケーキ	クリームサンド	上用饅頭	スイスロール							
夕	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)							
栄養 価	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー	1423kcal
	蛋白質	61.6g	蛋白質	58.7g	蛋白質	58.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	54.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	59.9g
	脂質	48.4g	脂質	38.4g	脂質	32.7g	脂質	45.8g	脂質	35.8g	脂質	30.2g	脂質	30.2g
	食塩	7.7g	食塩	6.9g	食塩	8g	食塩	7.9g	食塩	7.9g	食塩	7.2g	食塩	6.7g

	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	令和05年02月25日(土)	令和05年02月26日(日)
朝	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(アフリコット) スナッフエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト
昼	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カブラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ
おやつ	抹茶ワッフル	たいやき	黒糖饅頭	ハッピーターン	カステラ	バームロール	ペアクリーム
夕	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え
栄養価	エネルギー 1507kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.8g 食塩 8g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 63.4g 脂質 46.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 63.4g 脂質 41.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 49.7g 脂質 44.4g 食塩 8.6g

