

# 令和5年2月のメニュー



	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3(節分)	土 4
朝				米飯 がんともの煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮
昼				ツナとひじきの炊き込みご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 インゲンの胡麻和え	米飯 里芋と鶏肉の煮物 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 田舎ちらし寿司 いわしの生姜煮 ほうれん草の白和え 清汁 黒豆きなこヨーグルト	米飯 白身魚のピカタ 車麩の煮物 大根とろろ
夕				今川焼	チョコパン	ミニロールケーキ	シュークリーム
日計				米飯 トンテキ風炒め かぶのコンソメ煮 キャベツのごまドレ和え 1347kcal 蛋白質 53.3g 脂質 38.6g 炭水化物 216.0g 初め 1936mg 食塩 6.6g	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル 1446kcal 蛋白質 52.3g 脂質 34.0g 炭水化物 233.1g 初め 1714mg 食塩 6.6g	米飯 牛肉の卵とじ 煮物 春雨の酢の物 1567kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.1g 炭水化物 239.5g 初め 1776mg 食塩 7.4g	米飯 八宝菜 コロック 中華奴 1511kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.0g 炭水化物 221.3g 初め 2004mg 食塩 6.7g
	5	6	7 (ふるさとの日)	8	9	10	11
朝	あんぱん エッグソテー ココア牛乳	米飯 じゃがいもの煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 うめびしお	米飯 がんともの煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 だいまそ
昼	米飯 鯖の甘だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 酢の物	米飯 肉豆腐 茄子のオランダ煮 マヨボソサラダ	あぶらご飯 焼きサバ 里芋のにっころがし すこ ミニそば	ピラフ メンチカツ 玉葱とハムのサラダ りんごとレーズンのヨーグルト	牛丼 大根のつみれ煮 味噌汁 洋梨ゼリー	赤飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル	赤飯 ムツの照り焼き 大根のそぼろ煮 和え物
夕	抹茶プリン	カステラ	水ようかん	ワッフル	せんべい	いちごプリン	ねりきり
日計	147kcal 蛋白質 65.2g 脂質 36.8g 炭水化物 241.6g 初め 2259mg 食塩 6.6g	1469kcal 蛋白質 61.0g 脂質 53.1g 炭水化物 232.3g 初め 1668mg 食塩 6.3g	1453kcal 蛋白質 54.3g 脂質 29.5g 炭水化物 244.1g 初め 2009mg 食塩 6.7g	1446kcal 蛋白質 52.0g 脂質 33.1g 炭水化物 231.3g 初め 1585mg 食塩 7.1g	1481kcal 蛋白質 49.4g 脂質 40.9g 炭水化物 228.7g 初め 1532mg 食塩 7.1g	1492kcal 蛋白質 58.2g 脂質 26.5g 炭水化物 213.3g 初め 1809mg 食塩 6.9g	1492kcal 蛋白質 53.8g 脂質 47.2g 炭水化物 212.6g 初め 1603mg 食塩 6.6g
	12	13	14 (バレンタインデー)	15	16	17	18
朝	カスタードクリームパン ほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいまそ	米飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 肉団子の甘酢あん 厚揚げの煮物 青菜とシラスの和え物	米飯 サバの味噌煮 ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	肉うどん 里芋の煮物 いんげんのごま和え チョコバナニア	しょうゆかつ丼 春菊のわさびマヨ和え けんちん汁 フルーチェ	米飯 白身魚の天ぷらあんかけ つみれ煮 炒り豆腐	鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し	米飯 鶏マヨ れんこんきんぴら 白菜の梅和え
夕	ライスロール	フチケーキ	クレープ	メロンパン	おかし	ヨーグルト	みたらしムース
日計	1489kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.4g 炭水化物 223.6g 初め 2335mg 食塩 6.4g	1488kcal 蛋白質 58.5g 脂質 42.1g 炭水化物 218.2g 初め 1791mg 食塩 6.8g	1503kcal 蛋白質 53.3g 脂質 44.7g 炭水化物 223.9g 初め 1870mg 食塩 7.3g	1491kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.0g 炭水化物 224.0g 初め 1707mg 食塩 7.4g	1419kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.1g 炭水化物 207.5g 初め 1657mg 食塩 6.5g	1419kcal 蛋白質 59.0g 脂質 37.0g 炭水化物 211.4g 初め 1800mg 食塩 7.0g	1482kcal 蛋白質 59.3g 脂質 37.6g 炭水化物 223.4g 初め 2052mg 食塩 6.0g
	19	20	21 (選択食)	22	23	24	25
朝	ミニ山ショガパン キャベツの卵炒め コンソメスープ コーヒー牛乳	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 うめびしお
昼	米飯 赤魚の西京焼き かぼちゃの豆乳クリーム煮 塩昆布和え	米飯 カレー サラダ ヨーグルトバナニア	米飯 A:グリルチキン B:白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 春菊の胡麻和え	醤油ラーメン 餃子 中華丼 ゼリー	米飯 鶏肉の照り焼き しんじょう煮 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 木の葉丼 お浸し 赤だし味噌汁 牛乳寒天	米飯 カレーのバター醤油焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬
夕	酒饅頭	クッキー	プリン	シュークリーム	りんごのタルト	あんぱん	ワッフル
日計	1578kcal 蛋白質 61.4g 脂質 45.8g 炭水化物 230.9g 初め 2075mg 食塩 7.3g	1476kcal 蛋白質 52.0g 脂質 32.7g 炭水化物 241.4g 初め 1686mg 食塩 7.1g	1432kcal 蛋白質 57.2g 脂質 25.9g 炭水化物 213.3g 初め 1795mg 食塩 5.9g	1421kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42.0g 炭水化物 203.3g 初め 1462mg 食塩 7.4g	1481kcal 蛋白質 58.0g 脂質 35.5g 炭水化物 231.7g 初め 1799mg 食塩 5.8g	1393kcal 蛋白質 53.4g 脂質 30.8g 炭水化物 231.1g 初め 2007mg 食塩 6.8g	1441kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.0g 炭水化物 221.5g 初め 1950mg 食塩 6.4g
	26	27	28				
朝	レーズンペストリー 野菜炒め ポタージュ 牛乳	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ				
昼	米飯 白身魚の香味焼き 切干大根の煮物 キャベツのしば漬け和え	米飯 鶏じゃが ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え	焼きそば あんかけ玉子 煮びたし ヨーグルト				
夕	米飯 牛肉の野菜炒め かぶの煮物 なます	米飯 さわらのゆず味噌焼き 冬瓜の中華煮 豆腐のザーサイのせ	肉まん 赤魚の生姜煮 煮物 春雨の酢の物				
日計	1640kcal 蛋白質 57.4g 脂質 55.0g 炭水化物 235.1g 初め 2286mg 食塩 7.3g	1473kcal 蛋白質 61.0g 脂質 35.4g 炭水化物 226.4g 初め 2098mg 食塩 7.3g	1391kcal 蛋白質 55.1g 脂質 29.2g 炭水化物 225.4g 初め 1651mg 食塩 6.3g				

☆季節により、食材の入荷が少ない場合は献立を変更することがあります。  
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。