



# 今週の献立

1月28日 ~ 2月3日

号室

様

		1/26(日)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)	2/1(土)			
朝食	A (和食)				<p>暦の上では春となりましたが、 まだまだ寒い日が続いておりま す。 今月は体温まる鍋料理を多くご 用意しております。 ご堪能ください。</p>				小松菜と豚肉の炒め物 かにかまサラダ ご飯 みそ汁 / のり佃煮 402kcal/3.0g/蛋15.8g		
	B (洋食)									ポトフ かにかまサラダ 食パン コンソメスープ 355kcal/3.8g/蛋11.6g	
昼食	A										鱈の中華蒸し もやしの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ 青りんごゼリー 496kcal/3.0g/蛋20.8g
	B										
夕食	A										親子煮 盛り合わせサラダ 里芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 505kcal/2.7g/蛋20g

●振替食 今週はためき蕎麦です。

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー/塩分/蛋白質



# 今週の献立

1月28日 ~ 2月3日

号室

様

		2/2(日)	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)
朝食	A (和食)	えびつみれの煮物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 388kcal/2.4g/蛋12.6g	吉野煮 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 / 漬物 463kcal/2.1g/蛋14.6g	高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 / たいみそ 428kcal/2.0g/蛋14.9g	ﾊﾞｰｼﾞｯとｷﾞｬｯの炒め物 三色豆サラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 496kcal/4.0g/蛋15.4g	葱入り玉子焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 / 煮豆 472kcal/2.2g/蛋13.7g	肉詰いなりの含め煮 たまごサラダ ご飯 みそ汁 / 漬物 416kcal/2.8g/蛋1.4g	野菜炒め バンバンジーサラダ ご飯 みそ汁 / 梅びしお 428kcal/3.1g/蛋18.2g
	B (洋食)	チーズオムレツ コーンサラダ レーズンパン ミルクココア 528kcal/1.7g/蛋13.3g	じゃが芋とﾊﾞｰｼﾞｯのﾌﾞﾗｽﾀｰﾄﾞ 炒め 南瓜サラダ ロールパン コーンスープ 681kcal/4.5g/蛋18.5g	ミネストローネ(ﾊﾞｰｼﾞｯ入り) ごぼうサラダ チーズパン ヨーグルト 494kcal/2.9g/蛋10.6g	卵とほうれん草のソテー 三色豆サラダ ごまロール パンプキンスープ 629kcal/2.8g/蛋16.2g	南瓜とウイナーの炒め物 スパゲティサラダ 食パン コンソメスープ 419kcal/2.6g/蛋11.8g	ホットケーキ たまごサラダ フルーチェ(りんご) 野菜スープ 335kcal/1.6g/蛋10.2g	ポテトチーズ焼き バンバンジーサラダ 胚芽ロール ポタージュスープ 415kcal/3.2g/蛋16.1g
昼食	A	<b>節分献立</b> 鰯つみれ入にゅう麺 菜の花の辛子和え 炊き合わせ 稲荷ずし ロールケーキ 581kcal/4.5g/蛋21.5g	銀ヒラスの香味だれかけ 冬瓜の中華あんかけ ぜんまいナムル ご飯 わかめスープ フルーツ杏仁 560kcal/5.8g/蛋20g	ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞ りの菜種和え 野菜炒め ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 553kcal/2.0g/蛋24.1g	たらの甘酢あんかけ バンサンスー 焼売 ご飯 中華スープ 紅茶ムース 640kcal/4.1g/蛋24.9g	鶏の香草焼き にんじんサラダ かぶのミルク煮 ご飯 清まし汁 プリン 584kcal/2.7g/蛋23.7g	<b>王菜セレクト献立</b> <b>A 赤魚のﾄﾓﾝｼﾞｰ</b> <b>B 鶏肉のｶﾞﾘﾊﾞﾀｰｽ</b> コブサラダ キャベツのﾌﾞﾗｽﾀｰﾄﾞ 炒め ご飯 コンソメスープ ぶどうゼリー A508kcal/2.9g/蛋20.7g B621kcal/3.9g/蛋22.6g	豚肉の甘辛炒め えびとレタスのサラダ 薩摩揚げと野菜の煮物 ご飯 中華スープ ムース 540kcal/3.0g/蛋24.9g
	B				<b>※バンサンスーとは※</b> 漢字で「伴三絲」三種類の食材を糸の様に細く千切りにした中華風和え物			<b>AまたはB 選択願います</b>
夕食	A	ぶり大根 白菜のゆかり和え 蓮根の炒め煮 ご飯 みそ汁 534kcal/2.7g/蛋25.2g	豚の塩炒め ふきの煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 628kcal/3.4g/蛋17.9g	ほきの葱味噌焼き きゅうりとカニカマのサラダ 切干大根煮 ご飯 清まし汁 434kcal/3.1g/蛋21.9g	肉豆腐(牛) なすの和え物 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 481kcal/2.9g/蛋23.2g	鱈の焼き南蛮 金平ごぼう オクラとなめ苺の和え ご飯 みそ汁 560kcal/4.5g/蛋23.8g	肉じゃが ほうれん草とめかぶの酢の物 はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 479kcal/2.6g/蛋21.8g	みぞれ鍋 かぶ梅和え 里芋の煮ころがし わかめご飯 清まし汁 449kcal/3.4g/蛋15.3g

●振替食 今週はきつねうどんです。

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー/塩分/蛋白質



# 今週の献立

2月4日

~

2月10日



号室

様

		2/9(日)	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	2/15(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青菜のソテー マカロニサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 396kcal/1.8g/蛋11.7g	玉子雑炊 コールスローサラダ 煮豆 みそ汁 / 漬物 336kcal/2.2g/蛋8.6g	じゃこ玉子焼き ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 417kcal/3.0g/蛋21.6g	野菜炒め 大根サラダ ご飯 みそ汁 / 煮豆 478kcal/3.4g/蛋13.7g	信田煮 レタスサラダ ご飯 みそ汁 / 梅びしお 405kcal/3.4g/蛋12.4g	野菜と挽肉炒め ポテトサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 368kcal/2.6g/蛋10.7g	はんぺんと鶏肉の旨煮 ホタテ風味サラダ ご飯 みそ汁 / 漬物 384kcal/3.0g/蛋17.2g
	B (洋食)	サンドイッチ (ツナ) マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ 358kcal/2.2g/蛋11.1g	オムレツ コールスローサラダ ごまロール お豆のスープ 327kcal/1.8g/蛋9.3g	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 食パン コーンスープ 388kcal/2.6g/蛋10.7g	グラタン 大根サラダ コーンパン 野菜スープ 571kcal/2.5g/蛋17.2g	肉団子のトマト炒め レタスサラダ 胚芽ロール ミルクココア 451kcal/2.7g/蛋12.3g	マヨコーントースト ポテトサラダ ヨーグルト パンプキンスープ 675kcal/2.8g/蛋11.2g	目玉焼き ホタテ風味サラダ ロールパン 紅茶 322kcal/2.1g/蛋12.5g
昼食	A	ほっけのちゃんちゃん焼き 菜の花の土佐和え 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 ババロア 531kcal/3.0g/蛋23.6g	鶏の柚子胡椒焼き ひじきサラダ 卵の花 ご飯 みそ汁 パウムクーヘン 662kcal/3.8g/蛋27g	鱈のムニエル ハムサラダ 青梗菜とハム炒め ご飯 コンソメスープ マスカットゼリー 537kcal/2.7g/蛋23.4g	豚肉のオイスター炒め チョップドサラダ 冬瓜とツナの煮物 ご飯 中華スープ フルーチェ (パイন) 514kcal/3.1g/蛋g	白身天の館かけ 焼きナス ごぼうの七味炒め ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 610kcal/2.9g/蛋19.8g	バレンタインメニュー ハヤシライス 青菜とたまごのソテー キャロットラペ コンソメスープ チョコババロア 935kcal/4.5/蛋25.8g	赤魚の山椒焼き 里芋サラダ 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 プリン 581kcal/2.4g/蛋26.2g
	B				塩ラーメン チョップドサラダ 冬瓜とツナの煮物 フルーチェ (パイン) 522kcal/10.2g/蛋22.4g	 		
夕食	A				豚肉のポン酢炒め ザーサイの和え物 大根のかに館かけ ご飯 中華スープ 544kcal/2.9g/蛋21.2g			

●振替食 今週は温玉そばです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー/塩分/蛋白質




# 今週の献立

2月11日 ~ 2月17日



号室

様

		2/16(日)	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(土)
朝食	A (和食)	麩ーチャンブルー グリーンサラダ ご飯 みそ汁 / たいみそ 414kcal/2.7g/蛋15.7g	彩野菜の玉子焼き タラモサラダ ご飯 みそ汁 / 漬物 445kcal/2.8g/蛋15g	薩摩揚げの煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 351kcal/2.2g/蛋14.1g	がんもの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 / 煮豆 448kcal/2.3g/蛋14.2g	ツナとキャベツの炒め物 チキンサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 389kcal/1.6g/蛋15.5g	ほっけの塩焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 / のり佃煮 346kcal/2.1g/蛋12.9g	豆腐のとろみ煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 332kcal/2.2g/蛋12.1g
	B (洋食)	人参のキッシュ グリーンサラダ ごまロール トマトスープ 338kcal/2.5g/蛋11.9g	スクランブルエッグ タラモサラダ 食パン ポタージュスープ 468kcal/351g/蛋12.2g	じゃが芋ピザ風焼き ツナサラダ レーズンパン ミルクココア 553kcal/2.5g/蛋15g	真沢山ミネストローネ シーザーサラダ 胚芽ロール ヨーグルト 348kcal/3.0g/蛋9.8g	ハムとほうれん草のソテー チキンサラダ チーズパン コーンスープ 455kcal/3.1g/蛋16.5g	ベーコンスクランブルエッグ コールスローサラダ ロールパン オニオンスープ 445kcal/2.9g/10.9g	ツナチーズトースト フレンチサラダ フルーチェ(ピーチ) コーンスープ 309kcal/2.6g/蛋9g
昼食	A	鶏肉のタルタルかけ 南瓜サラダ 蒟蒻のピリ辛炒め ご飯 コンソメスープ ワッフル 761kcal/2.4g/蛋24g	王菜セレクト献立 A 鯖の幽庵焼き B 鶏肉の塩麴焼き 菜の花の辛子和え 枝豆と豆腐のふんわり天 ご飯 みそ汁 いちごゼリー A538kcal/3.3g/蛋24.6g B578kcal/3.3g/蛋23.6g	キーマカレーライス 海藻サラダ きのこソテー コンソメスープ フルーチェ(みかん) 605kcal/3.0g/蛋20g	照り焼きチキン 胡瓜と蒲鉾の酢の物 若竹煮 ご飯 清まし汁 まんじゅう 562kcal/3.5/蛋26.1g	ほぎの利休焼き なすのおかか和え 金平ごぼう ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 550kcal/4.2g/蛋23.7g	梅おろしチキンカツ パプリカのサラダ さつまいも甘煮 ご飯 みそ汁 ゴマプリン 677kcal/3.1g/蛋16.5g	たらのシャリピソース マカロニサラダ ハムと野菜のソテー ご飯 コンソメスープ ぶどうゼリー 557kcal/2.8g/蛋23.2g
	B			AまたはB 選択願います				※シャリアピンソース※ 玉ねぎや赤ワインにお醤油を 加えた日本発祥のソース
夕食		鰯の煮つけ 白菜の二倍酢 竹輪とピーマンの炒め物 ご飯 清まし汁 414kcal/3.8g/蛋24.3g	豚肉の生姜焼き 玉子豆腐 南瓜の小倉煮 ご飯 みそ汁 552kcal/3.6g/蛋23.9g	ニラ玉子炒め くらげと春雨の中華和え 水餃子 ご飯 中華スープ 521kcal/3.6g/蛋19.8g	鮭のムニエル コーンサラダ 蓮根とベーコンの炒め物 ご飯 コンソメスープ 495kcal/2.8/蛋23.3g	牛皿 かにかまサラダ 温泉卵 ご飯 みそ汁 583kcal/3.7g/蛋22.2g	赤魚の粕漬け焼き 青菜とえのきの大場和え ふろふき大根 ご飯 清まし汁 412kcal/4.0g/蛋21.4g	八宝菜 ブロッコリーの甘酢和え えび焼売 ご飯 中華スープ 489kcal/2.3g/蛋22.3g

●振替食 今週はたぬきうどんです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー/塩分/蛋白質



# 今週の献立

2月18日

~ 2月24日



号室

様

		2/23(日)	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)	3/1(土)
朝食	A (和食)	肉団子の甘辛煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 / 漬物 532kcal/2.5g/蛋16g	目玉焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 339kcal/2.3g/蛋8.9g	野菜雑炊 ツナサラダ 煮豆 梅びしお 297kcal/1.7g/蛋8.4g	野菜炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 / ぶりかけ 415kcal/1.9g/蛋12.4g	はんぺんの卵とじ キャベツサラダ ご飯 みそ汁 / 漬物 413kcal/2.4g/蛋15.8g	ツナじゃが煮 コーンサラダ ご飯 みそ汁 / のり佃煮 377kcal/2.7g/蛋10g	
	B (洋食)	ホットケーキ パンプキンサラダ ヨーグルト 野菜スープ 379kcal/1.4g/蛋9.4g	ウィンナーとアスパラ炒め スパゲティサラダ ごまロール コーンスープ 509kcal/3.3g/蛋12.2g	リヨネースポテト(ゆいっ入) ツナサラダ 食パン ミルクココア 503kcal/2.6g/蛋16.4g	サンドイッチ(たまご) ごぼうサラダ いちごヨーグルト オニオンスープ 394kcal/2.0g/蛋8.7g	スパニッシュオムレツ キャベツサラダ 胚芽ロール 紅茶 369kcal/4.4g/蛋12.8g	ウィンナーの3ツツ煮 コーンサラダ レーズンパン ミルクスープ 3.7kcal/2.7g/蛋11.7g	
昼食	A	鶏の竜田揚げ イタリアンサラダ ベーコンと野菜のソテー ご飯 みそ汁 カステラ 710kcal/2.9g/蛋25.6g	海老ピラフ フロccoliーとカリフラワーサラダ ほうれん草の炒め物 トマトスープ コーヒーゼリー 552cal/4.5g/18.9g	鶏の葱味噌焼き 小松菜辛子和え ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 もみじ饅頭 646kcal/4.1g/蛋26.1g	アジフライ オクラのサラダ 南瓜のそぼろ煮 ご飯 みそ汁 フルーツ杏仁 755kcal/2.7g/蛋30.6g	鶏肉のオムレツ炒め 大根ナムル えび焼売 ご飯 中華スープ マスカットゼリー 598kcal/3.7g/蛋24.4g	ほきのトマトソースかけ キャベツとチーズのサラダ 青菜のバター炒め ご飯 コンソメスープ プリン 533kcal/2.8g/蛋25.7g	
	B			温玉そば 小松菜辛子和え ひじきの煮物 もみじ饅頭 522kcal/2.6g/蛋22.8g	<b>A</b> または <b>B</b> 選択願います			
夕食		鯖の味噌煮 大根の梅じゃこ和え 煮豆(三色豆) ご飯 清まし汁 537kcal/3.1g/蛋23g	豚焼肉 菜の花のごま和え 冬瓜の煮物 ご飯 みそ汁 587kcal/1.9g/蛋25.2g	鰯の生姜煮 かぶの酢の物 なすの香味炒め ご飯 みそ汁 507kcal/2.8g/蛋23.3g	ポークチャップ 白菜の彩りサラダ じゃが芋が-リック炒め ご飯 コンソメスープ 497kcal/1.9g/蛋22.6g	鱈の野菜餡掛け 盛り合わせサラダ 炒り豆腐 ご飯 清まし汁 509kcal/5.3g/蛋27.4g	牛肉のしぐれ煮 オクラの和え物 里芋の柚子あんかけ ご飯 みそ汁 548kcal/4.0/蛋16.7g	

●振替食 今週はきつねそばです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー/塩分/蛋白質