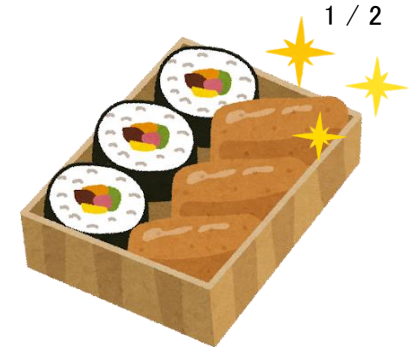




週 間 献 立 表（常菜食）

2月3日は『節分』ですね。
太巻きでは、海苔が噛み切れず窒息の原因となる為、
皆様が安全にお食事が出来るよう、食べやすい卵巻きを提供します。
皆様に幸運が訪れますように・・・。
鬼は外、福は内！！



1 / 2

	1月31日（月）	2月1日（火）	2月2日（水）	2月3日（木）	2月4日（金）	2月5日（土）	2月6日（日）
朝	米飯 味噌汁 魚河岸煮 カレー粉風味ソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 大根ごま炒め チーズマヨサラダ 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 小松菜とツナの和風炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 いなりの煮物 菜種和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 冬瓜の旨煮 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草ナムル ふりかけ 牛乳
	I補 ⁺ - 531kcal	I補 ⁺ - 539kcal	I補 ⁺ - 531kcal	I補 ⁺ - 481kcal	I補 ⁺ - 494kcal	I補 ⁺ - 466kcal	I補 ⁺ - 488kcal
昼	米飯 味噌汁 あじの蒲焼き れんこんと白滝の炒り煮 もやしのポン酢和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ふきの油炒め めんつゆ和え 酒饅頭	米飯 中華スープ 青椒肉絲 えびしゅうまい ごぼうサラダ フルーツ(黄桃缶)	★節分★ 太巻寿司 すまし汁 野菜天ぷら 漬物 たまごボーロ	山菜そば 野菜コロッケ たくあん和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 メルルーサマスタード焼き なすのトマト炒め カニカマサラダ ゆずムース	米飯 味噌汁 鶏肉の和風ムニエル 絹揚げと野菜炒め 青じそサラダ フルーツ(みかん缶)
	I補 ⁺ - 475kcal	I補 ⁺ - 484kcal	I補 ⁺ - 566kcal	I補 ⁺ - 477kcal	I補 ⁺ - 433kcal	I補 ⁺ - 499kcal	I補 ⁺ - 440kcal
夕	米飯 かに玉 じゃが芋とハム炒め ほうれん草のお浸し	米飯 メヌケのチリソース チンゲン菜醤油ソテー ゆかり和え	米飯 赤魚の煮付け いんげんソテー 味噌和え	米飯 豚肉の生姜炒め かみなり豆腐 春菊の辛子醤油和え	米飯 のし鶏 さつま芋じゃこ炒め ゆず醤油サラダ	米飯 肉豆腐 ウインナーソテー 漬物	米飯 ほっけ塩焼き 白菜あんかけ炒め かぼちゃサラダ
	I補 ⁺ - 454kcal	I補 ⁺ - 399kcal	I補 ⁺ - 380kcal	I補 ⁺ - 460kcal	I補 ⁺ - 489kcal	I補 ⁺ - 462kcal	I補 ⁺ - 474kcal
合計	I補 ⁺ - 1460kcal 蛋白質 57.7 g 食塩 9 g	I補 ⁺ - 1422kcal 蛋白質 59.4 g 食塩 7.8 g	I補 ⁺ - 1477kcal 蛋白質 58.9 g 食塩 6.1 g	I補 ⁺ - 1418kcal 蛋白質 53.5 g 食塩 7.2 g	I補 ⁺ - 1416kcal 蛋白質 55.6 g 食塩 8.5 g	I補 ⁺ - 1427kcal 蛋白質 56.8 g 食塩 7.7 g	I補 ⁺ - 1402kcal 蛋白質 55.8 g 食塩 6.6 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	1月31日（月）	2月1日（火）	2月2日（水）	2月3日（木）	2月4日（金）	2月5日（土）	2月6日（日）
朝	お粥 味噌汁 魚河岸煮 カレー粉風味ソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 大根ごま炒め チーズマヨサラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 小松菜とツナの和風炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 菜種和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ 冬瓜の旨煮 うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草ナムル ふりかけ 牛乳
	I補給 - 531kcal	I補給 - 536kcal	I補給 - 531kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 467kcal	I補給 - 488kcal
昼	お粥 味噌汁 あじの蒲焼き なすと角天の炒り煮 うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 肉団子のさっぱり煮 とろろ芋 たいみそ 吹雪まんじゅう	お粥 中華スープ 松風蒸し えびしゅうまい うめびしお フルーツ(白桃缶)	★節分★ 彩り野菜のお粥 すまし汁 さわらの山椒焼き トマトレモン和え 煮豆 抹茶ムース	五目そば マッシュポテト 三色サラダ フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 メルルーサマヨ焼き カニカマサラダ のり佃煮 ゆずムース	お粥 味噌汁 小判蒸し 青じそサラダ たいみそ フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 485kcal	I補給 - 514kcal	I補給 - 570kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 438kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 562kcal
夕	お粥 かに玉 じゃが芋とハム炒め ほうれん草のお浸し	お粥 メヌケのチリソース チンゲン菜醤油ソテー ゆかり和え	お粥 赤魚の煮付け いんげんソテー 味噌和え	お粥 ハンバーグ かみなり豆腐 春菊の辛子醤油和え	お粥 のし焼き さつま芋じゃこ炒め ゆず醤油サラダ	お粥 肉豆腐 ウインナーソテー たいみそ	お粥 ほっけ塩焼き 白菜あんかけ炒め かぼちゃサラダ
	I補給 - 432kcal	I補給 - 373kcal	I補給 - 380kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 588kcal	I補給 - 504kcal	I補給 - 471kcal
合計	I補給 - 1448kcal	I補給 - 1423kcal	I補給 - 1481kcal	I補給 - 1503kcal	I補給 - 1520kcal	I補給 - 1439kcal	I補給 - 1521kcal
	蛋白質 56.8 g	蛋白質 50 g	蛋白質 59.1 g	蛋白質 61.6 g	蛋白質 56.1 g	蛋白質 54.2 g	蛋白質 55.1 g
	食塩 9.4 g	食塩 6.9 g	食塩 7.3 g	食塩 7.2 g	食塩 8.2 g	食塩 8.1 g	食塩 7.2 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課