

2023年2月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(水)	2日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	ご飯 オムツ 付)グリン野菜 小松菜のお浸し かつおおかか みそ汁(大根・わか) 牛乳	ご飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)ピ-マツ カリフラワー和風サラダ 金山寺みそ みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のピ-ナツ和え うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)うずら豆 からのなめたけ和え 浅漬(キャベツ) みそ汁(もやし・貝割) 牛乳
昼	ご飯 肉豆腐 いんげん炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)スタップインドウ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・椎茸)	恵方巻きと稲荷寿司 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花の胡麻和え 二色ゼリー いわしつみれ汁 	ご飯 たら粕漬焼き 付)さつま芋・かわ なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麩)	ご飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・わか)	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(チゲ野菜・長葱)	ご飯 あじの南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・わか)
夕	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)マッシュ南瓜 えびとかぶのソテー煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)畑菜 冬瓜の煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スタップインドウ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ご飯 牛肉のバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 さわらの漬け焼き 付)スタップインドウ かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)春菊 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)
	I補給 - 1590kcal	I補給 - 1477kcal	I補給 - 1577kcal	I補給 - 1555kcal	I補給 - 1685kcal	I補給 - 1585kcal	I補給 - 1568kcal
	蛋白質 68.2g	蛋白質 65.2g	蛋白質 64.3g	蛋白質 62g	蛋白質 68.3g	蛋白質 60.6g	蛋白質 66.9g
	脂質 39g	脂質 31g	脂質 43.1g	脂質 36.5g	脂質 42.8g	脂質 41g	脂質 36g
	炭水化物 251.7g	炭水化物 246.5g	炭水化物 265.4g	炭水化物 250.6g	炭水化物 267.3g	炭水化物 254.8g	炭水化物 255g
	食塩 7.1g	食塩 6.5g	食塩 8g	食塩 6.6g	食塩 7.8g	食塩 7.7g	食塩 7.5g

	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しろなのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・わか) 牛乳	ご飯 白菜とツの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 なすのホソ酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・貝割) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)かぶ・きぬさや きんぴらごぼう 昆布佃煮 みそ汁(青菜・うずまき麩)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー コールスーサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚のみりん焼き 付)カラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 貝沢山汁	ご飯 丼のガーリック 付)スナップエンドウ えびとチゲソ菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)	ご飯 マトウダイの照り焼き 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	ご飯 麻婆豆腐 ハンバーグ フルーツ(キウイ) 中華スープ(チゲソ菜・えのき) デザート コンソメスープ(わかめ・マッシュルーム)	 ご飯 クチャップライス コック盛り合わせ ソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーのサラダ デザート コンソメスープ(わかめ・マッシュルーム)
夕	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)グリーン野菜 アスパラの卵炒め フルーツ(キウイ) ピクルス	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン 肉じゃが フルーツ(オレンジ) きゅうりの青じそ和え	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 春菊とかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の山椒焼き 付)大根おろし ちくわと里芋の炒り煮 フルーツ(メロン) 茶福豆	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) きゅうりとしらすの酢の物	ご飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の炒め煮 キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)カラ かぶの含め煮 小松菜の和え物 香の物(きゅうり漬け)
	1567kcal	1541kcal	1586kcal	1588kcal	1594kcal	1584kcal	1663kcal
E補給 -	1567kcal	1541kcal	1586kcal	1588kcal	1594kcal	1584kcal	1663kcal
蛋白質	66.7g	64.7g	72.7g	67.8g	62.8g	62.6g	58.4g
脂質	42.5g	39.1g	32.4g	37.9g	40.6g	42.4g	48.2g
炭水化物	241.8g	242.8g	263.5g	250.9g	251.9g	250.4g	261.1g
食塩	7g	6.1g	7.2g	6.7g	6.9g	7.1g	8.6g

	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 鮭の塩焼き 付)いんげん キャブツの香味和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯 洋風卵焼き 付)グリーン野菜 ほうれん草のくるみ和え あみえび佃煮 みそ汁(南瓜・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(おつゆ麩・貝割) 牛乳	ご飯 野菜炒め ブロッコリーと并りの和え物 金山寺みそ みそ汁(卵・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 かつとろろ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うすまき麩) 牛乳	ご飯 和風スクラップルック ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 グリーン野菜のツ和え たいみそ みそ汁(白菜・カキ) 牛乳
昼	かき揚げそば (具) とりつくね 付)アスパラ 菜の花の和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯 白身魚の幽庵焼き 付)畑菜 ゆと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・うすまき麩)	ご飯 白身魚の漬け焼き 付)いんげん かぶのえびあんかけ フルーツ(りんご) お吸物(しめじ・かまぼこ)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コソ双ブ(玉葱・青菜)	◆松花堂弁当◆ 炊き込みご飯 あじの七味焼き 付)春菊 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 ピッツァ キャブツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
夕	ご飯 牛すき煮 温泉卵 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付)ピザ 大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 さわらの香味焼き 付)かつ じゃが芋のたらこ炒め 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉と厚揚げのオムレツ炒め 茄子の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 浅漬(キャブツ)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)いんげん・花人参 ふろふき大根 フルーツ(りんご) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)スタッフインドウ 冬瓜の信田煮 パソクキサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの山椒煮 付)茄子・きぬさや 大根と鶏肉のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)
	I補給 - 1710kcal	I補給 - 1616kcal	I補給 - 1493kcal	I補給 - 1649kcal	I補給 - 1530kcal	I補給 - 1649kcal	I補給 - 1630kcal
	蛋白質 79.7g	蛋白質 70.9g	蛋白質 69.1g	蛋白質 62.9g	蛋白質 63.9g	蛋白質 69.8g	蛋白質 67.7g
	脂質 41.9g	脂質 36.5g	脂質 35.2g	脂質 45.7g	脂質 34.9g	脂質 45.7g	脂質 45.7g
	炭水化物 265.8g	炭水化物 258.1g	炭水化物 238.8g	炭水化物 254.4g	炭水化物 250.9g	炭水化物 249.6g	炭水化物 253g
	食塩 7.6g	食塩 7.8g	食塩 7.4g	食塩 6.9g	食塩 7g	食塩 8g	食塩 7.5g

	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝	ご飯 だし巻卵 付)金時豆 おらのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)おら 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 春菊と加加のお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・わか) 牛乳	ご飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 おムツ 付)ブロッコリー ほうれん草とオの和え物 茶福豆 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 おらのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 豚肉のマスタード炒め 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	ご飯 牛皿 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 たらこと里芋の卵焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	ご飯 牛肉のねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チゲ野菜・春雨)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)スタッフインドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・わか)	ご飯 マトウダイの香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)
夕	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ピーマン炒め ほたてと畑菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根のオイル炒め フルーツ(メロン) わかめ佃煮	ご飯 白身魚のムニエル たれ) 付)ブロッコリー・パスタ かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) 浅漬(きゅうり)	ご飯 ミックスフライ 付)キャベツ・トマト ぜんまい煮 フルーツ(りんご) 白菜の生姜醤油和え	ご飯 ハルの煮付け 付)里芋・おら なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 白身魚のごま味噌焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 豚肉の中華炒め チャプチ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え
	I補給 - 1777kcal	I補給 - 1569kcal	I補給 - 1513kcal	I補給 - 1606kcal	I補給 - 1624kcal	I補給 - 1547kcal	I補給 - 1524kcal
	蛋白質 67.8g	蛋白質 78.7g	蛋白質 66.4g	蛋白質 61.2g	蛋白質 73.8g	蛋白質 66.8g	蛋白質 64.2g
	脂質 45.9g	脂質 40.2g	脂質 41.9g	脂質 39.9g	脂質 42.3g	脂質 35.8g	脂質 29.2g
	炭水化物 281.3g	炭水化物 236.4g	炭水化物 253g	炭水化物 262.5g	炭水化物 242.8g	炭水化物 251.1g	炭水化物 259.1g
	食塩 7.5g	食塩 7.1g	食塩 6.9g	食塩 7.4g	食塩 7.7g	食塩 6.6g	食塩 7g

