

2023年2月献立表(朝パン食)

※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	バターロール オムツ 付)グリーン野菜 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜のミートソース煮 ミモザサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付)ピーマン・人参 カリフラワー和風サラダ ジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳	食パン 野菜団子のコンソメ煮 畑菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ウインナーとアスパラのソテー カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)いんげん ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン オムツ 付)ブロッコリー キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 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・おつゆ麴)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)スナップエンドウ 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 たら粕漬け焼き 付)さつま芋・杓う なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麴)	ご飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン) 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(かぶ・青菜・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 えびとかぶのコンソメ煮 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(パイン) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚のみそマネズミ焼き 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 鶏肉のキャブ焼き 付)スナップエンドウ 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)スナップエンドウ かぼちゃのいとし煮 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 いんげんの和風マネズミ和え フルーツ缶(みかん)
	1633kcal	1473kcal	1629kcal	1584kcal	1712kcal	1622kcal	1571kcal
蛋白質	65.2g	60.1g	61.4g	61.8g	64g	58.5g	62.1g
脂質	51.1g	40.4g	47.8g	45.3g	58.3g	51.1g	47.9g
炭水化物	236.4g	226.7g	243.2g	239.5g	240.8g	239.8g	232.6g
食塩	6.5g	6.4g	7.7g	6.5g	7.2g	7.7g	6.8g

	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	黒糖ロール 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン マカロニとウィンナーのカレー炒め いんげんのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 白菜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)きぬさや キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 オニオンサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 青菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ハムと野菜のステーキ マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 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 コーンスープ 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)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ えびとチゲソウ菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)	ご飯 マトウガイの照り焼き 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 パンスライス フルーツ(キウイ) 中華スープ(チゲソウ菜・えのき) デザート コンソメスープ(ワカメ・マッシュルーム)	ご飯 キャベツライス コロッケ盛り合わせ 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(ワカメ・マッシュルーム)
夕	ご飯 ミートローフ デミソース 付)グリン野菜 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 豚肉と野菜の塩麴炒め 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 たらこの生姜煮 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)オクラ かぶの含め煮 小松菜の和え物 香の物(きゅうり漬け)
	1人分 1594kcal	1人分 1562kcal	1人分 1561kcal	1人分 1593kcal	1人分 1582kcal	1人分 1574kcal	1人分 1586kcal
	蛋白質 67.2g	蛋白質 59.2g	蛋白質 65g	蛋白質 65.9g	蛋白質 60.9g	蛋白質 59.7g	蛋白質 53.6g
	脂質 47.8g	脂質 49.8g	脂質 37.3g	脂質 45.9g	脂質 46.5g	脂質 50.4g	脂質 59.9g
	炭水化物 229.1g	炭水化物 227.6g	炭水化物 252.7g	炭水化物 233.7g	炭水化物 235.2g	炭水化物 230.6g	炭水化物 242.6g
	食塩 7g	食塩 5.7g	食塩 6.6g	食塩 6.7g	食塩 6.4g	食塩 7g	食塩 8.5g



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ミルクロール 鮭の△ニル 付)いんげん キャブの香味和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)グリーン野菜 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン 野菜と豆のミートソース煮 ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜炒め ブロッコリーとキノコのサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリーン野菜 しろなのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ポテトステーキ チンゲン菜とキノコのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 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 ミモロサラダ ゼリー コンソメスープ(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・かぶ菜)	ご飯 ビーフステーキ キャブのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
タ	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)ピーマン 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)オクラ 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ライス炒め 茄子の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 浅漬け(キャベツ)	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)スタッフエントリ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ 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)
	1748kcal	1594kcal	1503kcal	1734kcal	1539kcal	1665kcal	653kcal
I補給 -	78.1 g	68.3 g	67.4 g	60.7 g	63 g	67.6 g	66.8 g
蛋白質	52.3 g	44.9 g	41.2 g	63 g	42.8 g	56.5 g	57.6 g
脂質	250.7 g	232.8 g	226.5 g	235.4 g	233 g	228.8 g	231 g
炭水化物	7.3 g	7.6 g	6.8 g	6.5 g	7.5 g	7.3 g	6.9 g
食塩							

	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝	コーヒーロール かに風味卵焼き 付)アスパラ ポテサラ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ウイナーと青菜のサラダ さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)スナップエンドウ 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 サラダと青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳	食パン ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン お肉 付)ブロッコリー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 豆乳サラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 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・おつゆ麴)	ご飯 牛皿 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 たらこ里芋の卵焼き 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・うずまき麴)	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)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・わかめ)	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 鮭のチンチン焼き 鶏肉と大根のオイスター炒め 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) 浅漬け(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 ハールの煮付け 付)里芋・オクラ 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 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え
	1818kcal	1629kcal	1626kcal	1637kcal	1630kcal	1549kcal	1544kcal
I補糖 -	1818kcal	1629kcal	1626kcal	1637kcal	1630kcal	1549kcal	1544kcal
蛋白質	66.1g	72.6g	65.8g	58.2g	71.6g	64.2g	63g
脂質	55.9g	54.4g	51.4g	52.4g	50.3g	46.5g	40.6g
炭水化物	267.3g	223.3g	231.7g	242.6g	226g	227.3g	237.9g
食塩	7.3g	6.9g	6.9g	6.9g	7.6g	6.5g	7g

