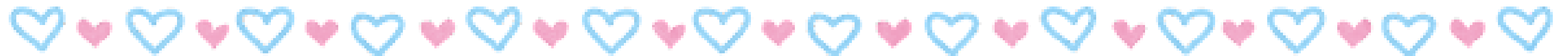


2024年2月通常献立表



※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(木)		02日(金)		03日(土)		04日(日)		05日(月)		06日(火)		07日(水)		
朝	ご飯 オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳		ご飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳		ご飯 とりつくね 付)ピーマン カリフラワー和風サラダ たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 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・大根葉) 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 ほうれん草のピーナッツ和え 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 オクラのなめたけ和え 浅漬(キャベツ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳		
	昼	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(青菜・おつゆ麩)		ご飯 牛肉の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)		恵方巻きと稲荷寿司 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花のくるみ和え りんごゼリー いわしつみれ汁 		ご飯 たら粕漬焼き 付)さつま芋・オクラ 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 ひれかつ ソース) 付)ピーマン 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・ワカメ)		二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(うずまき麩・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(大根・貝割)	
		夕	ご飯 しいらのムニエル 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)		ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物		ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 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(しば漬)		ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ 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 赤魚のバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)		ご飯 豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ・花人参 かぼちゃのいところ煮 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)
エネルギー			1553kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1776kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1564kcal
蛋白質	70g		蛋白質	65.7g	蛋白質	67.1g	蛋白質	62.3g	蛋白質	67.7g	蛋白質	61g	蛋白質	66.9g	
脂質	35g	脂質	40.4g	脂質	49.5g	脂質	37.1g	脂質	37.5g	脂質	44.7g	脂質	35g		
炭水化物	252.1g	炭水化物	251.5g	炭水化物	275.9g	炭水化物	252.8g	炭水化物	260.1g	炭水化物	260.2g	炭水化物	256.2g		
食塩相当	6.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.5g		

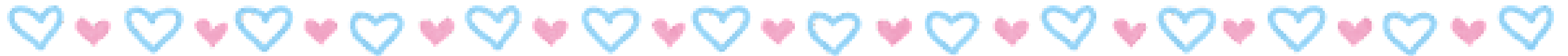





		08日(木)		09日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの塩焼き	納豆	白菜と卵の炒め煮	肉詰めいなりの煮物	彩りはんぺんの含め煮	スクランブルエッグ	厚揚げの含め煮	キャベツのゆかり和え	なすのポン酢和え	青菜のおかか和え	白菜の磯和え	たいみそ	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(さつま芋・ねぎ)	みそ汁(もやし・大根葉)
	付)大根おろし	さつま揚げといんげんの炒め	温泉卵	キャベツのゆかり和え	なすのポン酢和え	青菜のおかか和え	たいみそ	ふりかけ(のりたま)	香の物(青しその実漬)	ふりかけ(さけ)	みそ汁(里芋・貝割)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)
	しろなのごま和え	香の物(きゅうり漬)	金山寺みそ	ふりかけ(のりたま)	香の物(青しその実漬)	ふりかけ(さけ)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)	みそ汁(畑菜・しめじ)	みそ汁(里芋・貝割)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(もやし・大根葉)
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	黄金かれの照り煮	鶏肉のタルタルソース焼き	白身魚のみりん焼き	チキンのカレーグリル	牛肉の梅肉焼き	麻婆豆腐	ケチャップライス	付)花麩・きぬさや	付)スナップエンドウ・トマト	かに焼売	コロケ盛り合わせ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ
	付)花麩・きぬさや	付)ブロッコリー	付)オクラ・花人参	付)スナップエンドウ・トマト	付)ピーマン	かに焼売	付)スナップエンドウ	きんぴらごぼう	ポテトサラダ	バンサンスー	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ
	香の物(つぼ漬)	フルーツ缶(マンゴー)	さつま芋と昆布の煮物	ポテトサラダ	ほうれん草のごまよごし	中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	付)スナップエンドウ	香の物(つぼ漬)	フルーツ缶(ミックス)	フルーツ缶(マンゴー)	中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ	付)スナップエンドウ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ミートローフ	ほっけの生姜醤油焼き	牛肉のしぐれ煮	太刀魚の山椒焼き	豚肉と野菜の塩麹炒め	たらしの生姜煮	白身魚のねぎ醤油焼き	付)アスパラ	付)大根おろし	白菜の信田煮	付)いんげん・花麩	付)オクラ	付)オクラ	付)オクラ	付)オクラ
	付)アスパラ	付)ピーマン	卵の花	付)大根おろし	付)ピーマン	付)いんげん・花麩	付)オクラ	冬瓜とえびの洋風煮	えびとチンゲン菜の炒め	フルーツ(オレンジ)	切干大根の炒め煮	かぶの含め煮	かぶの含め煮	かぶの含め煮	かぶの含め煮
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(オレンジ)	しろなとかまぼこの和え物	えびとチンゲン菜の炒め	わかめ佃煮	切干大根の炒め煮	小松菜の和え物	フルーツ(キウイ)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(メロン)	キャベツとハムのサラダ	香の物(しば漬)	香の物(しば漬)	香の物(しば漬)	香の物(しば漬)
ピクルス	きゃらぶき	フルーツ缶(黄桃)	茶福豆												
エネルギー	1592kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1661kcal
蛋白質	70.3g	蛋白質	64.3g	蛋白質	72.4g	蛋白質	62.9g	蛋白質	63.6g	蛋白質	63.3g	蛋白質	58.4g	蛋白質	58.4g
脂質	42.6g	脂質	40.7g	脂質	32.7g	脂質	46.2g	脂質	48.5g	脂質	46.7g	脂質	48.2g	脂質	48.2g
炭水化物	246.1g	炭水化物	242.6g	炭水化物	263.5g	炭水化物	243.3g	炭水化物	249.5g	炭水化物	248.5g	炭水化物	260.6g	炭水化物	260.6g
食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.6g

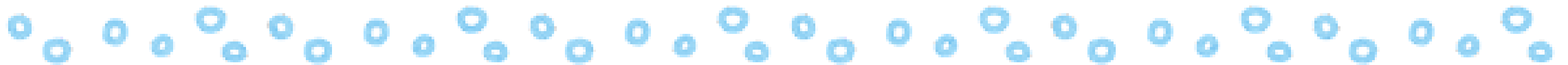
バレンタイン



	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝	ご飯 鮭の塩焼き 付)いんげん キャベツの香味和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯 洋風卵焼き 付)グリル野菜 ほうれん草とほたてのお浸し 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 ブロッコリーとチキンの和え物 金山寺みそ みそ汁(卵・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツのしらす和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	ご飯 かにかま入ふんわり卵 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜と卵の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 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 イカと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・うずまき麩)	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)いんげん かぶのくず煮 フルーツ(りんご) お吸物(しろな・しめじ)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・花麩 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 コンソメスープ(玉葱・青菜)	ご飯 あじの七味焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ 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 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ピーマン ふろふき大根 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)オクラ・花人参 なすの煮物 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) 昆布佃煮	ご飯 かれの揚げ浸し 付)いんげん・花人参 じゃが芋の加-炒め 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)スナップエンドウ 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)
エネルギー	1714kcal	1523kcal	1504kcal	1611kcal	1604kcal	1663kcal	1617kcal
蛋白質	80.5g	69.3g	64.6g	66.9g	66.1g	70.5g	68g
脂質	42.6g	28.7g	40g	40.5g	39.8g	46.7g	45.6g
炭水化物	266.2g	254.9g	235.7g	254.4g	257.3g	249.2g	250.2g
食塩相当	7.4g	8g	6.6g	7.3g	7g	7g	7.6g



	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)						
朝	ご飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え 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)オクラ 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 牛乳 みんなの 日曜日	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 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳						
昼	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう 季節の果物(いちご) みそ汁(小松菜・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)	野菜ピラフ たいめいけんグラタン (ミートソース) ほうれん草とたまごの炒め物 ショア 	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・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・ワカメ)	◆松花堂弁当◆ ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 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) ビーフン炒め 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 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ(メロン) わかめ佃煮	ご飯 トンテキ 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) きゅうりの生姜醤油和え	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ 	ご飯 メバルの煮付け 付)花麩・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 豚肉ときくらげの卵炒め チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え						
エネルギー	1630kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1583kcal
蛋白質	67.3g	蛋白質	79.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	62g	蛋白質	74.2g	蛋白質	64.9g	蛋白質	61.7g
脂質	36.7g	脂質	40.7g	脂質	41.7g	脂質	51.5g	脂質	44g	脂質	34.3g	脂質	35.6g
炭水化物	268.1g	炭水化物	236.4g	炭水化物	253.1g	炭水化物	231.5g	炭水化物	244.9g	炭水化物	251.4g	炭水化物	263.3g
食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.7g



29日(木)													
朝	ご飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳												
	ご飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(おつゆ麩・かぶ菜)												
夕	ご飯 ハンバーグ 付)ブロッコリー ピーマンとベーコンのソテー フルーツ缶(ミックス) 人参サラダ												
エネルギー	1595kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	61.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	47.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	245.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

