

# 2024年2月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)						
朝	食パン オムレツ 付)グリル野菜 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 カリフラワー和風サラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ウインナーと野菜のソテー 青菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 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	黒糖ロール かにかま入ふんわり卵 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 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 たら粕漬け焼き 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	1588kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1721kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1601kcal
蛋白質	67.8g	蛋白質	60.6g	蛋白質	64.7g	蛋白質	61.3g	蛋白質	65.8g	蛋白質	59.1g	蛋白質	63.4g
脂質	46.4g	脂質	49.9g	脂質	53.4g	脂質	45.7g	脂質	56.6g	脂質	54.9g	脂質	48.3g
炭水化物	235.6g	炭水化物	232.6g	炭水化物	252.3g	炭水化物	240.7g	炭水化物	234.6g	炭水化物	246.3g	炭水化物	237.2g
食塩相当	6.4g	食塩相当	6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g



	08日(木)	09日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)						
朝	食パン 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)いんげん 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 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 青菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	ミルクロール ハムと野菜のソテー 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)花麩・きぬさや きんぴらごぼう 香の物(つぼ漬け) みそ汁(うまい菜・玉葱)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー コールスローサラダ 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)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・トマト ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 牛肉の梅肉焼き 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・大根葉)	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 ハンサンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	ケチャップライス コロケ盛り合わせ 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(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)アスパラ 冬瓜とえびの洋風煮 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) きゃらぶき	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め 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) わかめ佃煮	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(キウイ)	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(しば漬け)						
エネルギー	1601kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1712kcal
蛋白質	70.3g	蛋白質	58.7g	蛋白質	64g	蛋白質	60.9g	蛋白質	63.3g	蛋白質	60.7g	蛋白質	54.1g
脂質	48.2g	脂質	53.1g	脂質	37.1g	脂質	54.2g	脂質	54.4g	脂質	54.7g	脂質	61.4g
炭水化物	227.2g	炭水化物	228.3g	炭水化物	253.3g	炭水化物	225.5g	炭水化物	232.6g	炭水化物	230.3g	炭水化物	244.9g
食塩相当	6.9g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.4g

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	食パン 鮭のムニエル 付)いんげん キャベツの香味和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)グリル野菜 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 ブロッコリーとチキンのサラダ 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)グリル野菜 しろなのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(メロン) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 ほうれん草サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	コーヒーロール ポテトソテー チンゲン菜とツナのサラダ 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 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)	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	1740kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1696kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1684kcal	エネルギー	1652kcal
蛋白質	78.5g	蛋白質	67g	蛋白質	62.9g	蛋白質	64.8g	蛋白質	65.2g	蛋白質	68.5g	蛋白質	65g
脂質	53g	脂質	39.7g	脂質	46g	脂質	57.8g	脂質	47.6g	脂質	56.6g	脂質	56.1g
炭水化物	248.4g	炭水化物	231.7g	炭水化物	223.4g	炭水化物	235.4g	炭水化物	238.7g	炭水化物	232.1g	炭水化物	235.9g
食塩相当	7.3g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.3g



	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)						
朝	食パン オムレツ 付)アスパラ ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ベーコンと青菜のソテー さつまいものサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)スナックエンドウ 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 牛乳 <b>みんなの 日曜日</b>	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 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草のツナサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	バターロール 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(みかん) 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)スナックエンドウ 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)さつまいも 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	1617kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1611kcal
蛋白質	60.6g	蛋白質	73.1g	蛋白質	65.8g	蛋白質	62g	蛋白質	72g	蛋白質	61.5g	蛋白質	60.5g
脂質	46.7g	脂質	55.3g	脂質	52g	脂質	51.5g	脂質	52g	脂質	44.4g	脂質	47.3g
炭水化物	246.7g	炭水化物	223.3g	炭水化物	232.1g	炭水化物	231.5g	炭水化物	228.1g	炭水化物	228.2g	炭水化物	242.7g
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.6g



29日(木)														
朝	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリル野菜 いんげんのサラダ ジャム フルーチェ(いちご) 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(おつゆ麴・かぶ葉)													
昼	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													
夕	エネルギー	1604kcal	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	60.4g	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	58.4g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	221.3g	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	6.8g	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

