

## (献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。  
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

## (内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。



# 予定献立表



日付	2月1日 (日)		
朝食	<p><b>2/4 節分献立</b>                  昼食：大豆ごはん 筑前煮                  菜花の和え物                  鰯のつみれ汁                  おやつ：鬼の練り切り</p> 	<p><b>2/25 誕生B献立</b>                  昼食：助六寿司 鶏天                  小松菜の和え物                  すまし汁                  おやつ：ショコラケーキ</p> 	ごはん  みそ汁 (しめじ) いか団子の煮付 ピーマン漬 しその実漬
10時	牛乳 		
昼食	<p><b>2/18 寿司バイキング</b>                  第1フロア 昼食：海鮮チラシ (握りずし)                  お代わり握り                  ・マグロ                  ・ネギトロ                  ・ハマチ                  ・いくら</p> 		味ごはん  鮭の塩焼き チンゲン菜の辛し和え 豚汁 おじゃ：人参しりしり
おやつ (DM)	<p>副食                  ・菜花の白和え                  ・かぶの煮物                  ・すまし汁</p> 		Caウエハース (II)  ごはん  卵の千種焼き 麻婆茄子 白菜の即席漬け ストロベリーゼリー
夕食			
職員			つくね

エネルギー							1,408kcal
たんぱく質							59.6g
脂質							48.3g
食塩							9.4g

献立は都合により、変更になる事があります。

醤油ラーメン

天津飯

老健 ひざし



# 予定献立表



日付	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (大根) がんもの煮付 味付けなめ茸 しそ昆布佃煮	バタースティック チキンボールの煮付 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁 (さつま芋) 肉詰め稲荷の煮付 べったら漬 しその実漬	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 (もやし) がんもの煮付 さくら漬 のり佃煮	ごはん みそ汁 (豆腐) 白半平の煮付 たくあん漬 しば漬	ごはん みそ汁 (茄子) チキンボールの煮付 昆布豆 さくら漬
10時	ヤクルト	<b>節分献立!!</b>	ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん メバルの幽庵焼き じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 すまし汁 (かまぼこ)	たぬきそば エビ焼売 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト 麵禁：竹輪の磯辺揚げ	大豆ごはん 筑前煮 菜花の和え物 つみれ汁 おじや：五目大豆	麻婆丼 春雨の韓国風炒め ほうれん草のナムル わかめスープ	ごはん 白身魚のムニエル ジャーマンポテト キャベツのコールスロー コンソメスープ	ごはん 蒸し鶏のごまだれ ひじきの煮付 菜花の和え物 みそ汁 (白菜)	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋の煮物 小松菜のおかか和え みそ汁 (大根)
おやつ (DM)	ペアークリームワッフル (オレンジ)	たい焼き (スナック)	練り切り (〃)	レモンケーキ (キウイ)	煎餅 (〃)	ドームケーキ (バナナ)	黒棒名門 (きな粉煎餅)
夕食	ごはん 豚肉の辛み炒め 炒り豆腐 胡瓜の塩昆布和え フルーチェ	ごはん 白身魚の生姜煮 長芋の白煮 ほうれん草の白和え すまし汁 (しめじ)	ごはん オムレツのデミソースかけ 青梗菜の炒め物 もやしの和え物 洋梨缶	ごはん 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮付 胡瓜と玉葱の酢の物 みそ汁 (えのき)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 茄子の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーチェ	ごはん カレーの照り焼き ブロッコリーのソテー マカロニサラダ グレープゼリー	ごはん 赤魚の西京焼き ほうれん草の卵とじ 白菜の梅和え みかん
職員	鶏肉の照り焼き	竹輪の磯辺揚げ	豚肉のみそ炒め	魚の天ぷら	鶏肉のマスタード焼き	カレーの照り焼き	杏仁豆腐

エネルギー	1,426kcal	1,378kcal	1,409kcal	1,432kcal	1,372kcal	1,412kcal	1,456kcal
たんぱく質	61.5g	60.4g	49.7g	50.0g	58.5g	59.9g	62.3g
脂質	410.1g	36.5g	36.6g	51.9g	41.6g	42.9g	42.1g
食塩	8.3g	8.1g	9.6g	7.7g	9.4g	8.7g	8.3g

献立は都合により、変更になる事があります。

うどん

魚天丼

老健 ひざし



# 予定献立表



日付	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	ごはん みそ汁(豆腐) お好み半平の煮付 さくら漬 しその実漬	スナックパン ミートボール 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁(じゃが芋) エビ団子の煮付 べったら漬 のり佃煮	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 パイ缶 牛乳	ごはん みそ汁(白菜) がんもの煮付 ピーマン漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁(キャベツ) ごぼう半平の煮付 梅干し しその実漬	ごはん みそ汁(さつまいも) 野菜つみれの煮付 たくあん漬 昆布豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ナポリタン オムレツ ブロッコリーの和え物 フルーツカクテル 麺禁：青椒肉絲	ごはん 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト キャベツのレモン醤油和え コンソメスープ(玉葱)	ごはん 鯖の香味焼き 大根と人参の煮物 菜花の辛し和え みそ汁(なめこ)	中華飯 エビ焼売 もずくの酢の物 中華スープ(葱)	ごはん ミートローフ こぶき芋 グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ)	ごはん 豚肉の辛め炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜のツナ和え すまし汁(豆腐)	味ごはん メバルの塩焼き 菜花のかにかま和え 豚汁 きんぴらごぼう
おやつ(DM)	今川焼 (オレンジ)	バウムクーヘン (II)	芋ようかん (おかき)	かっぱえびせん (II)	チョコプリン (II)	カスタードケーキ (バナナ)	上用饅頭 (煎餅)
夕食	ごはん 牛肉のオイスター炒め 長芋の京風煮 チンゲン菜のなめ茸和え すまし汁(しめじ)	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう もやしのゆかり和え みそ汁(わかめ)	ごはん 豆腐のとろみ煮 レンコンの炒り煮 里芋の枝豆のわさび和え グレープゼリー	ごはん 豚肉のみそ炒め 茄子の煮物 ほうれん草の白和え すまし汁(大根)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしの煮浸し ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶	ごはん 赤魚の山椒焼き 大豆の五目煮 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ	ごはん 鶏肉の梅カツオ焼き ブロッコリーの塩炒め 白菜の即席漬け フルーチェ
職員	青椒肉絲	鶏肉の照り焼き	豚肉のガーリック炒め	春巻き	白身魚の生姜煮	赤魚の西京焼き	きんぴらごぼう

バレンタイン  
献立

エネルギー	1,412kcal	1,429kcal	1,393kcal	1,380kcal	1,385kcal	1,384kcal	1,394kcal
たんぱく質	53.8g	53.4g	56.8g	51.7g	62.8g	61.1g	67.7g
脂質	36.5g	56.3g	37.8g	52.7g	44.7g	36.7g	40.3g
食塩	6.8g	7.0g	7.3g	9.0g	7.2g	7.3g	8.0g

献立は都合により、変更になる事があります。

焼うどん

天津飯

老健 ひざし



# 予定献立表



日付	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (茄子) 半平の煮付 さくら漬 味付けなめ茸	バタースティック キャベツのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁 (わかめ) エビ団子の煮物 しそ昆布佃煮 ピーマン漬	黒糖パン ウインナー炒め 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ) がんもの煮付 たくあん漬 しその実漬	ごはん みそ汁 (大根) 半平の煮付 梅干し のり佃煮	ごはん みそ汁 (じゃが芋) 小松菜の煮浸し さくら漬 しば漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ポークカレー イカドーナッツフライ コールスロー プリン	ごはん 肉団子の酢豚風 エビと大根の煮物 チンゲン菜の胡麻ドレ和え 中華スープ (春雨)	ごはん 鯖の煮付 かぶの煮物 菜花の白和え すまし汁 (えのき)	味噌煮込み風うどん 焼売 わかめと玉葱の和え物 ヨーグルト 麵禁：野菜コロッケ	ごはん スパニッシュオムレツ もやしとベーコンの炒め物 チンゲン菜の和え物 みそ汁 (大根)	ごはん 白身魚の照り焼き ブロッコリーのソテー マカロニサラダ ミネストローネ	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 茄子の煮物 白菜の柚子和え すまし汁 (豆腐)
おやつ (DM)	最中 (オレンジ)	ココアワッフル (Caウエハース)	煎餅 (II)	どら焼き (キウイ)	プチシュークリーム (II)	水ようかん (きな粉煎餅)	ドーナツ (スナック)
夕食	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ごぼうと豚肉の甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え みそ汁 (大根)	ごはん カレーの粕漬け焼き 野菜の五目煮 白菜の柚子和え すまし汁 (花麩)	ごはん 牛肉とキャベツの炒め物 ほうれん草のソテー カリフラワーのおかか和え バナナ	ごはん メバルの柚子胡椒焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁 (えのき)	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 里芋の煮物 菜花のわさび和え みかん缶	ごはん 煮込みハンバーグ 煮豆 胡瓜と白菜の塩昆布和え グレープゼリー	わかめごはん カレーの煮付 さつま芋のレモン煮 もやしの梅和え 黄桃缶
職員	つくね	カレーの粕漬け焼き	牛肉とキャベツの炒め物	野菜コロッケ	メバルの煮付	豚肉の和風ソテー	赤魚の麹焼き

エネルギー	1,402kcal	1,394kcal	1,473kcal	1,387kcal	1,437kcal	1,403kcal	1,381kcal
たんぱく質	53.3g	49.9g	58.5g	55.7g	54.7g	60.0g	57.8g
脂質	39.5g	44.1g	45.2g	49.0g	54.2g	28.7g	30.2g
食塩	7.9g	7.4g	8.2g	8.5g	8.5g	8.0g	7.7g

献立は都合により、変更になる事があります。

厚揚げ丼

にゅう麺

老健 ひざし



# 予定献立表



R7年度

日付	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
朝食	ごはん みそ汁(キャベツ) 切干大根の煮物 しば漬 胡瓜漬	スナックパン カリフラワーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁(里芋) チンゲン菜の煮浸し さくら漬 ピーマン漬	黒糖パン ミートボール みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱) 厚揚げの煮物 べったら漬 しそ昆布佃煮	ごはん みそ汁(豆腐) 白半平の煮付 昆布豆 梅干し	
10時	ヤクルト	<b>誕生日献立</b>	ヤクルト		牛乳	ヤクルト	
昼食	ごはん 白身魚の生姜焼き 長芋の煮物 菜花の和え物 みそ汁(なめこ)	親子丼 エビ焼売 胡瓜の酢の物 みそ汁(葱)	助六寿司 鶏天 小松菜の和え物 すまし汁(花麩) おじゃ: さつま芋の甘煮	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の炒め煮 チンゲン菜の和え物 中華スープ(白菜)	醤油ラーメン 餃子 キャベツの中華和え ヨーグルト 麺×: ニラ玉	ごはん メバルの野菜あんかけ 長芋の含め煮 小松菜の白和え みそ汁(キャベツ)	
おやつ(DM)	ミニたい焼き (キウイ)	イチゴクレープ (II)	ショコラケーキ (II)	スナック (II)	プチケーキ (II)	もみじ饅頭 (オレンジ)	
夕食	ごはん チンジャオロース チンゲン菜の炒め物 春雨の中華和え バナナ	ごはん 白身魚の幽庵焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁(わかめ)	ごはん オムレツのカニあんかけ 大根と豚肉の甘辛煮 白菜の塩昆布和え オレンジゼリー	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきの煮付 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁(おくら)	ごはん さばのおろし煮 菜花の煮浸し 大根の梅おかか和え キウイ	ごはん 豚肉の生姜炒め 大根と竹輪の煮物 玉葱とわかめの和え物 フルーチェ	
職員	チンジャオロース	魚の天ぷら	ショコラケーキ	カレイの香味焼き	ニラ玉	豚肉の生姜炒め	

エネルギー	1,409kcal	1,467kcal	1,403kcal	1,427kcal	1,478kcal	1,396kcal	
たんぱく質	43.8	57.9g	46.1g	57.0g	60.9g	63.0g	
脂質	38.7	51.9g	46.9g	52.4g	42.1g	35.2g	
食塩	6.6	7.5g	6.5g	7.1g	8.5g	8.4g	

献立は都合により、変更になる事があります。

魚天丼

味噌ラーメン

老健 ひざし