

							1 (土)
朝食	<p>今年の恵方の方角は、</p>						ご飯 オムレツ 梅干し コーンスープ 牛乳 472 kcal
昼食	 <p>西南西やや西</p>						ネギトロ丼 大根のそぼろ煮 赤だし フルーツ  <開設8周年記念献立> 556 kcal
間食	<p>です。</p>						祝 練り切り(施設より) 79 kcal
夕食							ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 すまし汁 537 kcal
2 (日)							3 (月)
朝食	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 426 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 472 kcal	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 梅干し 味噌汁 牛乳 447 kcal	ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 470 kcal	ご飯 さつま芋の洋風煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 468 kcal	ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 452 kcal	ご飯 ブロッコリーのコンソメ煮 梅干し コーンスープ 牛乳 455 kcal
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 536 kcal	いなり寿司とだし巻き卵 五目大豆煮 青菜のきのこ和え すまし汁 524 kcal	ご飯 味噌カツ <small>豚肉味噌炒め</small> 付) キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 539 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 540 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせゼリー 565 kcal	醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 486 kcal	炊き込みご飯 ホッケの塩焼き 付) 甘酢生姜 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 518 kcal
間食	マンゴプリン 37 kcal	節分ポーロ 60 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	ロールケーキ 68 kcal	いちごサンドケーキ 87 kcal	ココアムース 76 kcal
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付) いんげんソテー 角麩煮 味噌汁 535 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) 青菜のお浸し キャベツピーマンツナ炒め すまし汁 479 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 449 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー和えもの 切干大根煮付 すまし汁 475 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 444 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) ブロッコリー和え物 炊き合わせ 味噌汁 509 kcal	ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) キャベツサラダ スパゲティソテー すまし汁 493 kcal
9 (日)							10 (月)
朝食	ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁 牛乳 377 kcal	ご飯 ポトフ のり佃煮 味噌汁 牛乳 449 kcal	ご飯 ウインナーソテー 梅干し 味噌汁 牛乳 409 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 488 kcal	ご飯 ケチャップソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 466 kcal	ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳 472 kcal	ご飯 オムレツ 梅干し 南瓜のポタージュ 牛乳 465 kcal
昼食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ 530 kcal	ご飯 ブリ照焼き <small>鰯照焼</small> 付) いんげん 大根の煮つけ もやしお浸し 味噌汁 523 kcal	ご飯 エビチリ カニ豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 583 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 483 kcal	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー きのこソテー 大根サラダ コンソメスープ 521 kcal	ナポリタンスパゲティ ハートのクロッケ コールスローサラダ コンソメスープ 490 kcal	ご飯 回鍋肉 しゅうまい ナムル 中華スープ 546 kcal
間食	ドーナツ 71 kcal	プリン 74 kcal	ヨーグルトケーキ 95 kcal	ロールケーキ 68 kcal	田舎饅頭 106 kcal	バレンタインハートプリン 73 kcal	水ようかん 67 kcal
夕食	ご飯 鱈のたれ焼き 付) 茄子の華風浸し つくね煮つけ 味噌汁 554 kcal	ご飯 牛肉と牛蒡の卵焼き 青菜のオイスター炒め 味噌汁 484 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付) ねぎ はんぺんと細昆布煮もの すまし汁 440 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツソテー 春雨サラダ 味噌汁 490 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 付) 青菜の和え物 ひじき煮 味噌汁 469 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラのおかか和え こんにゃく炒り煮 味噌汁 507 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 付) いんげん 里芋の煮物 味噌汁 476 kcal

16 (日)		17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)	
朝食	ご飯 卵のオイスター炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 451 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 515 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 410 kcal	ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 456 kcal	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 417 kcal	ご飯 海老団子煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 426 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 南瓜のポターージュ 牛乳 エネルギー 461 kcal						
	ご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 532 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきサラダ すまし汁 エネルギー 493 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付) ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 600 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 鯖の塩焼き(軟) 鯖塩焼き 付) 大根おろし じゃが芋の煮つけ 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 487 kcal	きつねうどん しゅうまい 茄子の華風浸し フルーツ エネルギー 461 kcal	ご飯 アジの葱味噌焼き 付) いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 472 kcal						
間食	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal	おしるこ エネルギー 66 kcal	パームロール エネルギー 68 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal						
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜の金平 すまし汁 エネルギー 483 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜とがんと煮つけ 味噌汁 エネルギー 461 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 エネルギー 447 kcal	ご飯 味噌おでん 茄子の煮付け すまし汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付) オクラのおかか和え 切干大根のごま炒め 味噌汁 エネルギー 537 kcal	ご飯 タラのきのこソースかけ 付) いんげんソテー 肉じゃが すまし汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) 金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこの味噌汁 エネルギー 531 kcal						
	23 (日)		24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		
朝食	ご飯 肉団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 456 kcal	ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 401 kcal	ご飯 炒り卵 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 473 kcal	ご飯 ブロッコリーの洋風煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 406 kcal	ご飯 ケチャップソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 440 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 436 kcal	2月1日 昼食 開設記念献立 2月3日 昼食 節分 2月14日 昼食 バレンタイン献立						
	ポークカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 540 kcal	ご飯 ホキのムニエル 付) アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コーンスープ エネルギー 554 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 566 kcal	炊込みご飯 鯖の西京焼き 付) 甘酢生姜 じゃが芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付) キャベツ 青菜と海老の中華炒め アスパラサラダ 中華スープ エネルギー 544 kcal	五目そば しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ エネルギー 471 kcal							
間食	パームクーヘン エネルギー 102 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	バニラムース エネルギー 75 kcal	ブドウゼリー エネルギー 54 kcal	ロールケーキ エネルギー 74 kcal							
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) 大根おろし 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 エネルギー 457 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 付) ピーマンと竹輪金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 エネルギー 446 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラのなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) いんげん さつま芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 544 kcal							

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。