

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 味噌汁 ミートローフ 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物 545kc た23 脂13 炭76 塩3.1	3 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物 450kc た20 脂4.9 炭71 塩3.6	4 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬 金平ごぼう 青菜のお浸し ゼリー 香の物 563kc た17 脂17 炭78 塩3.7	5 三色丼 味噌汁 厚揚げ煮 わさび和え ゼリー 香の物 590kc た30 脂17 炭91 塩3.3	6 ご飯 すまし汁 南瓜のコロッケ 春雨サラダ くるみ和え ゼリー 香の物 542kc た7 脂10 炭87 塩2.7	7 とろろそば 菜飯 肉じゃが ゼリー 香の物 577kc た19 脂6 炭108 塩3.9
豆乳プリン 93kc た2.6 脂3.5 炭13 塩0.1	抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0	あんみつ 76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	カルピスゼリー 76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	ブフェロール 138kc た3 脂6 炭19 塩0.1	お焼き 63kc た1 脂1 炭12 塩0.1
9 ご飯 味噌汁 さんが焼き 高野豆腐の炊合せ 三色なます ゼリー 香の物 470kc た16 脂9 炭72 塩2.8	10 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー 煮豆 573kc た12 脂17 炭86 塩4.7	11 ご飯 味噌汁 豚すき煮 タラコ和え ユールスローサラダ ゼリー 香の物 579kc た21 脂17 炭76 塩3.2	12 ご飯 すまし汁 青椒肉絲 ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物 519kc た18 脂15 炭73 塩4.8	13 ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリー蟹あんかけ キャベツの胡麻唐和え ゼリー 香の物 452kc た15 脂9 炭68 塩2.8	14 ご飯 すまし汁 魚のフライ 南瓜の煮付 梅和え ゼリー 香の物 475kc た18 脂7 炭74 塩2.7
桜小餅 60kc た1 脂0.1 炭13 塩0	ブチ肉まん 100kc た3.7 脂1.8 炭17 塩0.4	羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	フルーツババロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	いちごプリン 79kc た3 脂5 炭9 塩0.1
16 ご飯 味噌汁 生姜焼き ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー 香の物 573kc た17 脂17 炭78 塩2.7	17 焼きそば すまし汁 ゆかりご飯 切干大根煮 ゼリー 香の物 599kc た16 脂9 炭73 塩3.5	18 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物 645kc た20 脂23 炭79 塩3.6	19 ご飯 すまし汁 マーボー茄子 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物 455kc た17 脂7.7 炭71 塩3.3	20 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ベーコンのアスパラ炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物 451kc た18 脂8.8 炭68 塩3.3	21 ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物 478kc た19 脂9.8 炭71 塩3.3
杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	チョコプリン 100kc た3.1 脂5 炭9 塩0.1	ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	蒸しパン 119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	ヨーグルトムース 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1
23 ご飯 味噌汁 カツ煮 花野菜の山芋かけ ゆかり和え ゼリー 香の物 482kc た13 脂10 炭81 塩2.8	24 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 わかめの酢の物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4.5	25 かき揚げ丼 味噌汁 オランダこんにゃく 大根サラダ ゼリー 香の物 548kc た16 脂30 炭70 塩5.3	26 ご飯 味噌汁 サーモンタルソース 揚げ出し豆腐 じゃが芋のたらこ和え ゼリー 香の物 587kc た18 脂9 炭67 塩3.2	27 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 田舎煮 しらす和え ゼリー 香の物 452kc た16 脂5.7 炭74 塩3.3	28 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物 470kc た13 脂12 炭72 塩3.1
カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	サイダーゼリー 62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	リンゴきんとん 120kc た0.6 脂0.1 炭29 塩0.1	フルーツ牛乳かん 74kc た2 脂2 炭11 塩0.1	ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0

風邪に良い食べ物・飲み物

風邪のときは……『体を温める食べ物』『良質のたんぱく質』『抵抗力を高めるビタミンA・C』風邪の特攻薬です。

◎ねぎスープ

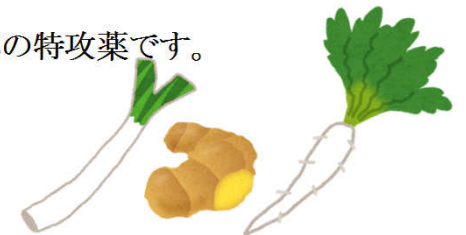
お湯に白ネギのみじん切、生姜汁や味噌又は醤油で味付けをして温めます。

◎大根湯

大根おろし、はちみつ、生姜汁にお湯を注いでいただきます。

◎お粥

鍋にご飯と1.5倍のお湯を注いでお粥にします。
ねぎのみじん切、大葉のせん切、生姜汁を加え塩で味を調えます。



※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

夕食

2月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 味噌汁 たらの味噌バター焼き 田舎煮 トマトサラダ フルーツ 368kc た16 脂4 炭59 塩2.6	3 ご飯 わかめスープ 五宝菜 春雨サラダ なめ茸和え フルーツ 435kc た13 脂11 炭63 塩2.6	4 親子丼 すまし汁 卵の花 温野菜サラダ フルーツ 468kc た17 脂11 炭66 塩2.4	5 ご飯 味噌汁 さんが焼き 切干大根煮 ゆかり和え フルーツ 317kc た8 脂3 炭60 塩2.2	6 ご飯 すまし汁 たらの煮付 大根のそぼろ煮 わさび和え フルーツ 375kc た17 脂5 炭58 塩2.8	7 ご飯 味噌汁 メンチカツ ブロッコリーのあんかけ 梅しそ和え フルーツ 394kc た12 脂9 炭72 塩3.2
9 ご飯 味噌汁 生姜焼き 田舎煮 わかめの酢の物 フルーツ 508kc た14 脂16 炭66 塩2	10 ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き けんちん煮 ピーナッツ和え フルーツ 432kc た18 脂11 炭56 塩2.3	11 ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 ユールスローサラダ フルーツ 546kc た15 脂18 炭70 塩2.9	12 ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 肉じゃが 辛し和え フルーツ 442kc た17 脂7 炭64 塩2	13 ご飯 かき玉汁 生姜焼き スパサラ 大根サラダ フルーツ 508kc た15 脂18 炭62 塩2.8	14 ご飯 味噌汁 すき煮 ほうれん草ベーコン炒め 生姜和え フルーツ 513kc た19 脂16 炭65 塩3
16 ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 金平ごぼう ゆかり和え フルーツ 421kc た17 脂6 炭66 塩2.9	17 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 オランダこんにゃく ピーナッツ和え フルーツ 412kc た16 脂9 炭60 塩2.8	18 ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 厚揚げの煮物 もやしの中華和え フルーツ 500kc た17 脂14 炭64 塩3.9	19 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 マカロニサラダ ごま和え フルーツ 403kc た16 脂7 炭62 塩2.3	20 ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 里芋の田楽 ナムル フルーツ 408kc た10 脂12 炭62 塩3.2	21 ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨サラダ ごま和え フルーツ 458kc た15 脂12 炭63 塩2
23 ご飯 すまし汁 秋刀魚の蒲焼 ポテトサラダ 土佐和え フルーツ 556kc た14 脂20 炭67 塩3.9	24 ご飯 味噌汁 スタミナ焼き 温野菜サラダ しらす和え フルーツ 431kc た14 脂12 炭60 塩2	25 ご飯 味噌汁 さんまの梅干し煮 切干大根煮 ゆかり和え フルーツ 482kc た15 脂13 炭64 塩3.7	26 ご飯 味噌汁 スタミナ焼き 花野菜の山芋かけ わさび和え フルーツ 432kc た10 脂9 炭72 塩2.2	27 ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 肉じゃが ゆかり和え フルーツ 430kc た18 脂8 炭64 塩1.9	28 三色丼 味噌汁 けんちん煮 ねぎぬた フルーツ 505kc た23 脂15 炭58 塩2.5

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。