

# 週間献立表



|    | 1月30日(月)                                                       | 1月31日(火)                                                       | 2月1日(水)                                                        | 2月2日(木)                                                        | 2月3日(金)                                                        | 2月4日(土)                                                       | 2月5日(日)                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 朝  | 御飯<br>かぶのそぼろ煮<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>じゃが芋のバニラ炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                         | 御飯<br>ちくわの卵とし<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>きのこソテー<br>味噌汁<br>乳製品                                     | 御飯<br>肉団子の和風あん<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                         | パン<br>野菜とハムのバターソテー<br>シチュウ<br>コンソメスープ<br>乳製品                   |
| 昼  | 御飯<br>フロッピー<br>果物<br>蟹風味のサラダ<br>味噌汁                            | 御飯<br>ハ宝菜<br>揚げ餃子<br>フルーツ<br>すまし汁                              | 赤飯<br>魚の香味揚げ(ホキ)<br>漬物<br>おくらのおめかす和え<br>味噌汁                    | 御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ブロッコリーのオイスター炒めソテー<br>フルーツ<br>コンソメスープ       | 【節分】<br>恵方巻き<br>銀魚煮<br>茶碗蒸し<br>胡瓜の酢の物<br>すまし汁                  | 御飯<br>鶏肉の治部煮<br>根菜の洋風ソテー<br>漬物<br>すまし汁                        | 御飯<br>揚げ魚の野菜あんかけ(赤魚)<br>切干大根の炒め物<br>フルーツ<br>味噌汁                |
| 夕  | 御飯<br>鶏の水炊き<br>ポン酢<br>揚げ茄子の胡麻味噌かけ<br>漬物<br>すまし汁                | 御飯<br>魚の塩焼き(サバ)<br>金平ごぼう<br>漬物<br>味噌汁                          | 御飯<br>豆腐ステーキ<br>揚げ茄子煮<br>フルーツ<br>味噌汁                           | 御飯<br>鶏肉のつけ焼き<br>漬物<br>春雨の和え物<br>味噌汁                           | 御飯<br>鶏肉の焼き南蛮<br>ブロッコリーのごま和え<br>果物<br>みそ汁                      | 御飯<br>魚の幽庵焼(サバ)<br>もやしと塩炒め<br>フルーツ<br>味噌汁                     | 御飯<br>豚肉の香味炒め<br>厚揚げの煮物<br>漬物<br>みそ汁                           |
| 日計 | 1日1777kcal タバコ:46.7g<br>脂質:57.4g 食繊維:11.4g<br>鉄:7.3mg 食塩相:7.2g | 1日1620kcal タバコ:54.3g<br>脂質:43.0g 食繊維:12.8g<br>鉄:7.3mg 食塩相:5.9g | 1日1659kcal タバコ:57.1g<br>脂質:41.9g 食繊維:13.4g<br>鉄:8.9mg 食塩相:6.4g | 1日1535kcal タバコ:58.3g<br>脂質:38.5g 食繊維:11.7g<br>鉄:8.2mg 食塩相:6.7g | 1日1627kcal タバコ:64.0g<br>脂質:32.8g 食繊維:12.9g<br>鉄:9.5mg 食塩相:7.3g | 1日1561kcal タバコ:59.1g<br>脂質:35.2g 食繊維:9.4g<br>鉄:7.9mg 食塩相:6.9g | 1日1645kcal タバコ:46.8g<br>脂質:47.8g 食繊維:12.8g<br>鉄:7.1mg 食塩相:7.3g |



LEOC



# 週間献立表



|        | 2月6日(月)                                                      | 2月7日(火)                                                       | 2月8日(水)                                                      | 2月9日(木)                                                       | 2月10日(金)                                                      | 2月11日(土)                                                      | 2月12日(日)                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 朝      | 御飯<br>甘芋の含め煮、<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                            | 御飯<br>ポテトカレー炒め<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                         | 御飯<br>魚の塩焼き(サバ)<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                          | 御飯<br>里芋の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>もやしのソテー<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>肉じゃが<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                                | キャラットパン<br>ブロッコリーのソテー<br>コンソメスープ <sup>0</sup><br>乳製品          |
| 昼      | 御飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>さつまいもの白和え<br>果物<br>みそ汁                     | 御飯<br>肉野菜炒め<br>漬物<br>ごまマヨネーズ<br>味噌汁                           | 御飯<br>チキン南蛮<br>ごぼうと豚肉のピリ辛炒め<br>フルーツ<br>みそ汁                   | 御飯<br>牛とじ煮<br>ほうれん草ソテー<br>漬物<br>みそ汁                           | ちゃんぽん<br>揚げ餃子<br>ドレッシング和え<br>おにぎり                             | 御飯<br>魚のおろし煮(赤魚)<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁                     | 御飯<br>豚肉の塩にわか炒め<br>里芋の煮物<br>漬物<br>味噌汁                         |
| 夕      | 御飯<br>五目卵焼き<br>茄子のゴマみそ炒め<br>漬物<br>中華スープ <sup>0</sup>         | 御飯<br>友禅豆腐<br>牛蒡のしぐれ煮<br>フルーツ<br>すまし汁                         | 御飯<br>肉団子のクリーム煮<br>ビーンズサラダ <sup>0</sup><br>漬物<br>味噌汁         | 御飯<br>魚のタルタル焼(ホキ)<br>金平大根<br>フルーツ<br>コンソメスープ                  | 御飯<br>鶏肉の葱焼き<br>きのこソテー<br>フルーツ<br>味噌汁                         | 御飯<br>ふんわり天<br>南瓜の含め煮<br>漬物<br>みそ汁                            | 御飯<br>魚の西京焼(サワラ)<br>白菜とちくわの煮物<br>フルーツ<br>すまし汁                 |
| 日<br>計 | 1618kcal タンパク:52.3g<br>脂質:38.5g 食繊維:9.1g<br>鉄:7.2mg 食塩相:8.6g | 1527kcal タンパク:51.9g<br>脂質:33.8g 食繊維:15.0g<br>鉄:8.7mg 食塩相:6.6g | 1599kcal タンパク:55.5g<br>脂質:41.6g 食繊維:8.4g<br>鉄:7.3mg 食塩相:6.1g | 1603kcal タンパク:53.6g<br>脂質:41.3g 食繊維:13.0g<br>鉄:8.2mg 食塩相:6.0g | 1616kcal タンパク:60.0g<br>脂質:41.1g 食繊維:15.1g<br>鉄:8.3mg 食塩相:6.5g | 1595kcal タンパク:60.0g<br>脂質:37.3g 食繊維:11.9g<br>鉄:8.7mg 食塩相:7.1g | 1520kcal タンパク:49.8g<br>脂質:46.3g 食繊維:10.5g<br>鉄:6.8mg 食塩相:7.8g |



LEOC

# 週間献立表



|        | 2月13日(月)                                                      | 2月14日(火)                                                       | 2月15日(水)                                                      | 2月16日(木)                                                     | 2月17日(金)                                                      | 2月18日(土)                                                      | 2月19日(日)                                                      |
|--------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 朝      | 御飯<br>ひじきの炒り煮<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>スタンパレエッグ<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>野菜炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>南瓜の煮物<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>じゃがいもの青のりバター炒め<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                      | 御飯<br>魚の塩焼(ホッケ)<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                        | パン<br>クリーム煮<br>シチュウ<br>コンソメスープ<br>乳製品                         |
| 昼      | 御飯<br>きのこの和風ハンバーグ<br>切り干し大根のサラダ<br>果物<br>みそ汁                  | スパゲッティ ミートソース<br>ブロッコリーサラダ<br>果物<br>バターロール<br>コンソメスープ          | 御飯<br>おでん<br>ごぼうの味噌炒め<br>漬物<br>すまし汁                           | 御飯<br>魚の油淋ソース(ホキ)<br>漬物<br>ナムル<br>わかめスープ                     | 御飯<br>チキンカツ<br>おかわり炒め<br>果物<br>赤だし                            | 御飯<br>水炊き<br>辛子和え<br>漬物<br>みそ汁                                | 御飯<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>漬物<br>マカロニサラダ<br>中華スープ                     |
| 夕      | 御飯<br>魚のゆず塩麹焼き(サワラ)<br>茄子の南蛮酢<br>漬物<br>すまし汁                   | 御飯<br>魚のムニエル(ホキ)<br>じゃが芋リテー<br>漬物<br>みそ汁                       | 御飯<br>鶏の照り焼き<br>がんもの煮物<br>果物<br>みそ汁                           | 御飯<br>干草焼き<br>大根の和風サラダ<br>フルーツ<br>みそ汁                        | 御飯<br>魚の生姜焼(サバ)<br>菜の花のわさび和え<br>漬物<br>みそ汁                     | 麦飯<br>鶏肉の和風炊き<br>とうもろこし<br>果物<br>味噌汁                          | 御飯<br>肉豆腐<br>梅肉和え<br>フルーツ<br>味噌汁                              |
| 日<br>計 | 1629kcal タンパク:50.0g<br>脂質:46.7g 食繊維:13.5g<br>鉄:7.5mg 食塩相:7.6g | 1673kcal タンパク:59.9g<br>脂質:47.6g 食繊維:12.7g<br>鉄:11.1mg 食塩相:6.7g | 1594kcal タンパク:62.0g<br>脂質:39.5g 食繊維:11.5g<br>鉄:8.2mg 食塩相:6.9g | 1531kcal タンパク:54.5g<br>脂質:35.4g 食繊維:8.1g<br>鉄:7.6mg 食塩相:7.4g | 1636kcal タンパク:54.0g<br>脂質:45.6g 食繊維:15.4g<br>鉄:8.0mg 食塩相:7.2g | 1494kcal タンパク:57.7g<br>脂質:29.0g 食繊維:10.0g<br>鉄:7.6mg 食塩相:8.0g | 1719kcal タンパク:60.0g<br>脂質:55.4g 食繊維:14.5g<br>鉄:7.8mg 食塩相:6.6g |



# 週間献立表



|        | 2月20日(月)                                                          | 2月21日(火)                                                          | 2月22日(水)                                                          | 2月23日(木)                                                           | 2月24日(金)                                                          | 2月25日(土)                                                           | 2月26日(日)                                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝      | 御飯<br>炒り卵ソテー<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>かぶの煮物<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                                | 御飯<br>ブロッコリーのソテー<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>里芋の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>ピーマンソテー<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                                 | 御飯<br>もやしのそぼろ炒め<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                                | パンパキパン<br>オムレツ風<br>野菜スープ<br>乳製品                                   |
| 昼      | 御飯<br>ミックスフライ<br>ピーナツ和え<br>フルーツ<br>味噌汁                            | キーマカレー<br>薬味<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ                                   | 御飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>果物<br>春雨サラダ<br>ワカメスープ                         | 御飯<br>鶏天<br>じゃがバター<br>漬物<br>味噌汁                                    | いじき御飯<br>サワラの西京焼き<br>大根ソテー<br>フルーツ<br>すまし汁                        | きつねうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>和え物<br>おにぎり(ゆかり)                             | 御飯<br>魚の竜田揚げ(サバ)<br>鶏肉とピーマンの塩炒め<br>フルーツ<br>味噌汁                    |
| 夕      | 御飯<br>鶏つくね<br>炊き合わせ<br>ピーナツ和え<br>みそ汁                              | 御飯<br>魚の竜田揚げ(赤魚)<br>大豆五目煮<br>フルーツ<br>味噌汁                          | 御飯<br>魚のしそ焼き(ホキ)<br>ひじきの白和え<br>漬物<br>みそ汁                          | 御飯<br>麻婆豆腐<br>小松菜の柚子和え<br>フルーツ<br>中華スープ                            | 御飯<br>コロッケ<br>マカロニサラダ<br>漬物<br>味噌汁                                | 御飯<br>肉じゃが<br>野菜炒め<br>フルーツ<br>みそ汁                                  | 御飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>白菜とベーコンのソテー<br>漬物<br>みそ汁                        |
| 日<br>計 | 1人1日:1728kcal タバコ:60.2g<br>脂質:46.2g 食繊維:10.6g<br>鉄:7.9mg 食塩相:6.9g | 1人1日:1570kcal タバコ:53.6g<br>脂質:33.2g 食繊維:13.4g<br>鉄:7.3mg 食塩相:7.2g | 1人1日:1562kcal タバコ:59.3g<br>脂質:35.4g 食繊維:10.5g<br>鉄:7.1mg 食塩相:7.0g | 1人1日:1659kcal タバコ:64.5g<br>脂質:41.0g 食繊維:14.2g<br>鉄:10.4mg 食塩相:6.2g | 1人1日:1718kcal タバコ:60.1g<br>脂質:53.6g 食繊維:10.1g<br>鉄:8.3mg 食塩相:7.7g | 1人1日:1523kcal タバコ:48.0g<br>脂質:30.6g 食繊維:15.4g<br>鉄:13.2mg 食塩相:7.2g | 1人1日:1671kcal タバコ:60.5g<br>脂質:61.5g 食繊維:10.7g<br>鉄:7.5mg 食塩相:6.1g |



LEOC



# 週間献立表



|        | 2月27日(月)                                                           | 2月28日(火)                                                            |  |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 朝      | 御飯<br>肉団子とキャベツのさっぱり煮<br>みそ<br>味噌汁<br>乳製品                           | 御飯<br>カリフラワーの炒め物<br>味付けのり<br>味噌汁<br>乳製品                             |  |  |  |  |  |
| 昼      | 御飯<br>デミグラスハンバーグ<br>ほうれん草ソテー<br>果物<br>コンソメスープ                      | 御飯<br>かに玉<br>もやし炒め<br>フルーツ<br>みそ汁                                   |  |  |  |  |  |
| 夕      | 御飯<br>魚のレモンバター焼<br>ドレッシング和え<br>漬物<br>みそ汁                           | 御飯<br>鶏肉の香味焼き<br>里芋の味噌煮<br>漬物<br>すまし汁                               |  |  |  |  |  |
| 日<br>計 | エネルギー:1493kcal タンパク:51.5g<br>脂質:29.1g 食繊維:9.5g<br>鉄:7.4mg 食塩相:8.0g | エネルギー:1474kcal タンパク:53.5g<br>脂質:30.6g 食繊維:11.1g<br>鉄:8.1mg 食塩相:6.7g |  |  |  |  |  |



LEOC