

週間献立表



	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し フルーツ すまし汁	キーマカレー 薬味 ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 チキンピカタ 南瓜のハムソテー 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁	赤飯 鶏炙 根菜煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のチリソース キャベツのごま和え フルーツ 中華スープ	【節分】 恵方巻き 天ぷら 茶碗蒸し 大根の酢の物 すまし汁	けんちんそば 小松菜の胡麻和え フルーツ おにぎり
夕	御飯 つくね焼 根菜の煮物 オクラ酢の物 味噌汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 もやしとささみの塩炒め フルーツ すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 小松菜と竹輪の炒め物 フルーツ 中華スープ	御飯 五目卵焼き 漬物 スパゲッティサラダ 味噌汁	御飯 魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 肉じゃが カリフラワーのかか煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 漬物 香りและ すまし汁
日計	1741kcal 2/100g:58.4g 脂質:49.9g 食繊維:10.2g 鉄:5.3mg 食塩相:6.7g	1575kcal 2/100g:55.1g 脂質:44.6g 食繊維:10.7g 鉄:6.6mg 食塩相:7.7g	1653kcal 2/100g:55.0g 脂質:44.5g 食繊維:9.9g 鉄:5.4mg 食塩相:6.0g	1741kcal 2/100g:59.4g 脂質:53.0g 食繊維:12.1g 鉄:6.0mg 食塩相:6.7g	1583kcal 2/100g:48.2g 脂質:44.7g 食繊維:11.5g 鉄:4.0mg 食塩相:6.5g	1507kcal 2/100g:54.3g 脂質:27.8g 食繊維:20.3g 鉄:6.0mg 食塩相:7.3g	1487kcal 2/100g:56.2g 脂質:37.5g 食繊維:10.2g 鉄:4.0mg 食塩相:6.2g



LEOC

週間献立表



	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝	御飯 なすと鶏肉の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と厚揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 豆乳 スープ 乳製品
昼	御飯 チキン南蛮 漬物 さっぱり和え 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ すまし汁	親子丼 チンゲン菜としめじのソテー ゼリー 味噌汁	丸天うどん 磯辺揚げ コールスローサラダ おにぎり(とりめし)	御飯 魚のムニエル タルタルソース なすのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 チキンカツ 大根金平 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き コロケ フルーツ すまし汁
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の油淋ソース かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚風 切干大根のさっぱりサラダ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の梅味噌焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ ピーマンとえのきオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 野菜のグリル ゴマだれソース フルーツ わかめスープ	御飯 揚げ魚のおろしがけ いんげんのバター醤油焼き 漬物 すまし汁
日計	1食分 -1617kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :49.4g 脂質 :45.4g 食繊維:12.0g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.3g	1食分 -1603kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :57.7g 脂質 :42.5g 食繊維:12.3g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.3g	1食分 -1597kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :52.1g 脂質 :32.9g 食繊維:10.9g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.8g	1食分 -1604kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :58.3g 脂質 :36.5g 食繊維:10.8g 鉄 :5.1mg 食塩相:8.6g	1食分 -1567kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :48.0g 脂質 :43.4g 食繊維:12.0g 鉄 :5.8mg 食塩相:6.7g	1食分 -1612kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :52.2g 脂質 :40.4g 食繊維:13.3g 鉄 :5.6mg 食塩相:7.0g	1食分 -1630kcal ｸﾞﾗﾝｸﾞ :59.0g 脂質 :56.1g 食繊維:10.1g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.8g



週間献立表



	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とウインナーの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン 南瓜の豆乳煮 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 赤魚の煮付け なすのオイスター炒め 漬物 かきたま汁	スパゲッティミートソース アボカドと海老のサラダ フルーツ コンソメスープ パン	ハンバーグ ブロッコリーとえびの炒め物 フルーツ ユース-フ 御飯	御飯 鶏の唐揚 漬物 もやし胡麻風味和え 味噌汁	御飯 肉団子のクリーム煮 キャベツのカレー風味炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 いんげんとささみの炒め物 フルーツ すまし汁
夕	御飯 魚の西京焼 キャベツの塩炒め 漬物 そうめん汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 いんげんのソテー フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬焼 春雨の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の磯辺焼 漬物 マカロニサラダ すまし汁	御飯 かに玉風 いんげんの胡麻和え フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の竜田焼き 漬物 大根サラダ 味噌汁
日計	1食分 -1489kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :48.9g 脂質 :40.2g 食繊維:8.9g 鉄 :3.6mg 食塩相:7.0g	1食分 -1527kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :48.1g 脂質 :39.0g 食繊維:9.2g 鉄 :4.0mg 食塩相:6.8g	1食分 -1593kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :54.5g 脂質 :43.1g 食繊維:11.1g 鉄 :8.3mg 食塩相:6.9g	1食分 -1667kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :56.5g 脂質 :42.5g 食繊維:11.8g 鉄 :5.4mg 食塩相:7.3g	1食分 -1661kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :55.4g 脂質 :54.4g 食繊維:8.9g 鉄 :5.7mg 食塩相:7.4g	1食分 -1617kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :56.6g 脂質 :44.1g 食繊維:15.0g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.4g	1食分 -1610kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :55.5g 脂質 :52.1g 食繊維:11.0g 鉄 :6.3mg 食塩相:6.9g



週間献立表



	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーのツナ炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン ポテトとウィンナーのソテー ジャム マカロニスープ 乳製品
昼	御飯 魚の菜種焼 スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	塩ラーメン シチューマイ コールスローサラダ おにぎり	御飯 魚の南蛮漬 茶碗蒸し キャベツの塩昆布和 すまし汁	御飯 中華風炒り玉子 塩麻婆豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 揚げ豆腐 かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	チキンカレー 薬味 ミモザサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	御飯 揚げ鶏ねぎソースかけ 大根の葛煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 エビカツ ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁	御飯 肉団子の野菜あんかけ 春雨サラダ 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 漬物 茶そば汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げなす煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの梅肉和え フルーツ 味噌汁	御飯 魚の南部焼き 田楽 フルーツ すまし汁
日計	1558kcal カロリ:52.2g 脂質:40.8g 食繊維:9.4g 鉄:9.2mg 食塩相:6.7g	1499kcal カロリ:55.5g 脂質:31.3g 食繊維:12.0g 鉄:4.3mg 食塩相:9.0g	1661kcal カロリ:63.5g 脂質:40.8g 食繊維:10.9g 鉄:4.9mg 食塩相:6.7g	1667kcal カロリ:61.8g 脂質:41.5g 食繊維:16.1g 鉄:5.6mg 食塩相:6.2g	1607kcal カロリ:49.6g 脂質:47.9g 食繊維:10.5g 鉄:5.8mg 食塩相:6.6g	1489kcal カロリ:53.2g 脂質:26.8g 食繊維:11.7g 鉄:3.8mg 食塩相:8.1g	1508kcal カロリ:56.4g 脂質:38.2g 食繊維:13.1g 鉄:4.4mg 食塩相:7.9g



LEOC



週間献立表



	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)			
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布と大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め みそ 味噌汁 乳製品			
昼	御飯 白身魚のムニエル粒マスタード カリフラワーの洋風ソテー フルーツ カボチャスープ	菜飯 鶏肉のくわ焼 揚げ出し豆腐 フルーツ すまし汁	御飯 すき焼き風 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	御飯 エビフライ フルーツ 胡瓜のさっぱり和え クリームシチュー			
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 千草焼き もやしの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 魚の生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 味噌汁			
日計	1食分:1621kcal 炭水化物:54.0g 脂質:48.2g 食繊維:10.6g 鉄:4.4mg 食塩相:7.4g	1食分:1724kcal 炭水化物:68.0g 脂質:55.4g 食繊維:8.9g 鉄:5.8mg 食塩相:6.9g	1食分:1762kcal 炭水化物:52.7g 脂質:51.6g 食繊維:17.2g 鉄:5.9mg 食塩相:6.4g	1食分:1573kcal 炭水化物:58.8g 脂質:37.4g 食繊維:11.0g 鉄:3.9mg 食塩相:6.8g			



LEOC