



週間献立表



	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 納豆 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁	カレーピラフ 野菜のガーリック炒め マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 なめ茸和え すまし汁	御飯 魚の磯辺揚げ 菜の花のピーナッツ和え フルーツ 味噌汁	丸天うどん 具たくさん厚焼玉子 フルーツ おにぎり	御飯 ミートボールのクリームソース煮 野菜のカレー炒め もやしのサラダ コンソメスープ	赤飯 魚の香味焼 豚バラと大根のピリ辛煮 カボチャサラダ すまし汁
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 小松菜の煮浸し カリフラワーのごま和え すまし汁	御飯 魚のしょうが餡かけ 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 春巻 フルーツ 中華スープ	御飯 チキンピカタ かぶの豆乳煮 いんげんのドレッシング和え コンソメスープ	御飯 煮魚 蓮根の味噌炒め 白菜と大葉の甘酢和え すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ フルーツ 中華スープ	御飯 肉じゃが ごぼうのピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日 計	1日計 1530kcal タンパク:55.7g 脂質:41.3g 食繊維:8.8g 鉄:5.2mg 食塩相:7.1g	1日計 1717kcal タンパク:55.7g 脂質:50.5g 食繊維:10.7g 鉄:4.7mg 食塩相:6.6g	1日計 1707kcal タンパク:54.9g 脂質:58.6g 食繊維:10.9g 鉄:5.6mg 食塩相:6.8g	1日計 1539kcal タンパク:60.4g 脂質:40.5g 食繊維:10.2g 鉄:4.7mg 食塩相:5.8g	1日計 1631kcal タンパク:55.7g 脂質:44.3g 食繊維:9.3g 鉄:4.6mg 食塩相:7.6g	1日計 1520kcal タンパク:51.0g 脂質:37.3g 食繊維:9.4g 鉄:3.6mg 食塩相:7.0g	1日計 1531kcal タンパク:54.0g 脂質:41.9g 食繊維:20.2g 鉄:5.6mg 食塩相:6.9g



LEOC



週間献立表



	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	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シヤム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 チキンの菜種焼き かぼちゃの含め煮 茄子の南蛮酢かけ 味噌汁	スパゲティミートソース エビフライ 野菜サラダ パン フルーツ	〔節分〕 恵方巻き いわしの照焼き 茶碗蒸し すまし汁 デザート	御飯 チキン南蛮 フルーツ 揚げ茄子の旨煮 具沢山汁	御飯(炊き込みごはん) 魚の梅かつお焼 里芋の味噌煮 フルーツ すまし汁	ポークカレー 薬味 ブロッコリーと玉子のサラダ ヨーグルト 海老カツ	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 里芋の胡麻味噌かけ 白菜の塩昆布和え すまし汁
夕	御飯 豚肉の胡麻漬焼 チンゲンサイのカニカママヨ和え 漬物 すまし汁	御飯 魚の揚げ煮 きのこ野菜のガーリック炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 筑前煮 白菜の塩だれ炒め 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 カリフラワーのゆかり和え 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 漬物 味噌汁
日 計	1641kcal タバコ:59.4g 脂質:48.4g 食繊維:8.8g 鉄:4.6mg 食塩相:5.9g	1579kcal タバコ:58.2g 脂質:32.4g 食繊維:11.3g 鉄:5.2mg 食塩相:7.1g	1602kcal タバコ:51.8g 脂質:42.1g 食繊維:15.1g 鉄:4.1mg 食塩相:7.2g	1632kcal タバコ:52.2g 脂質:42.5g 食繊維:14.6g 鉄:4.7mg 食塩相:7.1g	1668kcal タバコ:45.5g 脂質:48.1g 食繊維:10.9g 鉄:4.8mg 食塩相:7.5g	1472kcal タバコ:50.8g 脂質:36.7g 食繊維:10.8g 鉄:3.5mg 食塩相:7.0g	1654kcal タバコ:54.9g 脂質:55.4g 食繊維:8.4g 鉄:4.9mg 食塩相:7.0g



LEOC



週間献立表



	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	御飯 茄子の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 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 大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー シチュウ 味噌汁 乳製品
昼	そば 竹輪の磯辺揚げ 法蓮草のお浸し いなりずし	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 和風きのこスパゲティ 漬物 味噌汁	御飯 揚げ魚の中華炒め 焼売 漬物 春雨のスープ	御飯 ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ セリ コーンスープ	中華丼 エビマヨ フルーツ わかめスープ	御飯 魚の梅干し煮 キャベツと蒸鶏のゴマ和え フルーツ かき玉汁	御飯 鶏肉 ときのこのくず煮 茄子 のオイスター炒め 漬物 すまし汁
夕	御飯 ふくさ蒸し もやしのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とオリーブのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ じゃが芋きんぴら 漬物 味噌汁	御飯 豚キムチ炒め 大根田楽 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ 大豆五目煮 漬物 味噌汁
日計	1食分:1641kcal ｸﾞﾗﾑ:55.7g 脂質:43.7g 食繊維:11.1g 鉄:5.7mg 食塩相:7.5g	1食分:1589kcal ｸﾞﾗﾑ:57.6g 脂質:42.4g 食繊維:9.8g 鉄:3.6mg 食塩相:6.3g	1食分:1715kcal ｸﾞﾗﾑ:61.1g 脂質:47.4g 食繊維:10.4g 鉄:3.7mg 食塩相:6.3g	1食分:1710kcal ｸﾞﾗﾑ:65.1g 脂質:45.0g 食繊維:11.4g 鉄:7.1mg 食塩相:6.1g	1食分:1451kcal ｸﾞﾗﾑ:49.1g 脂質:36.4g 食繊維:10.8g 鉄:4.4mg 食塩相:7.2g	1食分:1514kcal ｸﾞﾗﾑ:52.4g 脂質:40.7g 食繊維:9.4g 鉄:8.7mg 食塩相:6.8g	1食分:1597kcal ｸﾞﾗﾑ:53.3g 脂質:39.7g 食繊維:11.3g 鉄:4.4mg 食塩相:8.0g



LEOC



週間献立表



	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	御飯 かぶの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 やさいのオイスター炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚のムニエル ポトフ フルーツ コーンスープ	味噌ラーメン 春巻き フルーツ おにぎり	チキンカツ マカロニサラダ クリームシチュー パン フルーツ	御飯 魚の煮付け ニラ豚 フルーツ すまし汁	御飯 揚げ鶏のおろしかけ 豆腐の旨煮 カリフラワーのドレッシング和 すまし汁	御飯 鶏肉のレモン焼 スパゲティ・ケチャップソース 漬物 コンソメスープ	チキンカレー 福神漬 ポテトサラダ キャベツの塩こうじ炒め ヨーグルト
夕	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 漬物 中華スープ	御飯 魚の菜種焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おくらのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 メンチカツ ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	1472kcal 21.8g 脂質 :34.1g 食繊維:10.6g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.0g	1834kcal 21.8g 脂質 :65.6g 食繊維:11.2g 鉄 :5.8mg 食塩相:6.0g	1633kcal 21.8g 脂質 :42.7g 食繊維:10.3g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.9g	1460kcal 21.8g 脂質 :33.8g 食繊維:12.2g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.1g	1563kcal 21.8g 脂質 :42.6g 食繊維:10.3g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.5g	1687kcal 21.8g 脂質 :50.4g 食繊維:12.0g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.4g	1607kcal 21.8g 脂質 :52.7g 食繊維:7.8g 鉄 :3.9mg 食塩相:6.9g



LEOC



週間献立表



	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	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	
昼	御飯 (炊き込みごはん) アジフライ 高野豆腐の含め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 八宝菜 ごぼう金平 カリフラワーのマヨ和え 中華スープ	御飯 豚肉の生姜焼き 茶碗蒸し 梅おかか和え すまし汁	牛丼 揚げなす煮 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 味噌チキンカツ 大根の煮物 フルーツ すまし汁	けんちんうどん 貝だくさん厚焼玉子 白和え おにぎり	
夕	御飯 鶏肉のチーズ焼き ポテトカレー炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の西京焼 切干し大根の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 魚のチリソース ニラ豚 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のヒリ辛味噌焼 カブとエビの煮物 漬物 中華スープ	
日計	1食分:1541kcal タバコ:56.2g 脂質:36.8g 食繊維:11.9g 鉄:3.7mg 食塩相:6.0g	1食分:1520kcal タバコ:55.1g 脂質:33.3g 食繊維:15.0g 鉄:5.9mg 食塩相:7.0g	1食分:1596kcal タバコ:63.7g 脂質:44.8g 食繊維:9.3g 鉄:4.6mg 食塩相:6.3g	1食分:1708kcal タバコ:57.9g 脂質:56.7g 食繊維:9.0g 鉄:5.1mg 食塩相:6.0g	1食分:1701kcal タバコ:55.0g 脂質:50.5g 食繊維:8.9g 鉄:4.6mg 食塩相:7.0g	1食分:1554kcal タバコ:55.8g 脂質:38.9g 食繊維:8.9g 鉄:4.2mg 食塩相:6.2g	



LEOC