


2022年2月1日

| | | | | | | | 1日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 御飯 かぶのそぼろ煮 南瓜の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | マグネミソース 大根と貝柱のサラダ コンソメスープ オレンジ  |
| 間 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | カクテルゼリー |
| 夕 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 御飯 かにたま 里芋の田楽 つぼ漬 すまし汁  |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1杯* - 1384kcal たんぱく質 57.2g 脂質 25.1g 炭水化物 215.9g 食塩相当量 8.0g 0 |

2022年2月2日 ~ 2022年2月8日

| | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) | 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) |
|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝 | 御飯 鮭の塩焼き 白菜と三つ葉のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 筑前煮 もやしとハムの炒め物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 にしんの甘露煮 かぼちゃと胡瓜の酢漬 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 五目炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 さつま揚げのニラ炒め ゆずと野菜の煮びたし 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 生揚げ煮 たたき胡瓜 桜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 信田煮 小松菜の生姜和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 太巻き・いなり寿司 五目大豆 茸あんかけ茶碗蒸し かみつみれ汁 いちご  | ロールパン・あんパン 白身魚のフリッター コーンポタージュ フルーツカクテル  | 御飯 松風焼 ジャーマンポテト すまし汁 グレープフルーツ  | 御飯 油淋鶏 春菊と焼椎茸の和え物 中華スープ バナナ  | 御飯 ブルコギ 小松菜の磯和え かき玉汁 白桃缶  | 御飯 鮭コロッケ 大根の炒め漬 すまし汁 りんご  | けんちんうどん 若鶏の二色巻き うま塩キャベツ グレープフルーツ  |
| 間 | 節分和菓子 赤鬼  | ホワイトミニー  | ミルクドーナツ  | スイートポテト  | マンゴープリン  | ソフトサラダせんべい  | ひとくち桃まん  |
| 夕 | 御飯 カレーのムニエル ひじきの炒り煮 野沢菜漬 すまし汁  | 御飯 和風麻婆豆腐 茄子の煮浸し 大根のしその実和え 味噌汁  | 御飯 すずきの香味揚げ 春菊のナムル らっきょう 味噌汁  | 御飯 赤魚のかぶら蒸し がんも煮つけ 沢庵漬 すまし汁  | 御飯 射込み高野煮 五色なます しば漬 味噌汁  | 御飯 ピーマンの肉詰め 青梗菜のピリ辛炒め しそ昆布 味噌汁  | 御飯 和風おろしハンバーグ 南瓜の甘煮 野沢菜漬 すまし汁  |
| | I初キ - 1389kcal たんぱく質 64.1g 脂質 29.7g 炭水化物 212.3g 食塩相当量 7.9g 0 | I初キ - 1416kcal たんぱく質 59.9g 脂質 35.2g 炭水化物 173.6g 食塩相当量 7.7g 0 | I初キ - 1411kcal たんぱく質 64.9g 脂質 31.1g 炭水化物 210.7g 食塩相当量 7.4g 0 | I初キ - 1404kcal たんぱく質 62.5g 脂質 29.8g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 6.2g 0 | I初キ - 1381kcal たんぱく質 61.3g 脂質 36.1g 炭水化物 205.5g 食塩相当量 7.7g 0 | I初キ - 1446kcal たんぱく質 55.3g 脂質 32.9g 炭水化物 206.7g 食塩相当量 7.9g 0 | I初キ - 1447kcal たんぱく質 60.9g 脂質 38.5g 炭水化物 208.8g 食塩相当量 6.2g 0 |

2022年2月9日 ~ 2022年2月15日

| | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) | 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) |
|---|--|--|--|---|---|--|--|
| 朝 | 御飯 納豆 切干大根の煮物 味噌汁 白ぶどうジュース ヨーグルト  | 御飯 ひじきの煮物 ジャガイモのつや煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 ぜんまい煮 かぶの梅肉和え 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト  | 御飯 五目大豆 春菊のナムル 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 さんまの蒲焼 キャベツのピリ辛和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 だし巻卵 ほうれん草の磯和え 野沢菜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 さつま揚げの甘辛炒め 小松菜の煮浸し 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト  |
| 昼 | 梅ごはん 刺身盛り合わせ 天ぷら盛合せ 海老と帆立の若葉蒸し すまし汁 フルーツ盛合せ  | サンドイッチ マカロニグラタン マセドアンスープ キウイフルーツ  | オムライス もやしとハムのマリネ コンソメスープ フルーツカクテル  | 御飯 焼餃子 冬瓜のそぼろあん 野菜碗 グレープフルーツ  | 御飯 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 のっぺい汁 ハナナ  | ドライカレー サラダ コンソメスープ りんご  | 醤油ラーメン 京風しゅうまい 菜の花のわさび酢和え パイン缶  |
| 間 | 黒蜜抹茶ケーキ | 杏ゼリー | バニラアイス | ミニエクレア | ミニシュークリーム | レアチョコケーキ | チップスター |
| 夕 | 御飯 すき焼煮 菜の花のおひたし 桜漬 味噌汁  | 御飯 カレイの幽庵焼 胡瓜の中華和え うぐいす豆 味噌汁  | 今日の選択食は 御飯 A: ミックスフライ B: 焼き鳥(ももとつくね) ごぼうサラダ しば漬 味噌汁 です!お楽しみに♪  | 御飯 鯖の味噌煮 青梗菜のおかか和え たくあん すまし汁  | 御飯 鯖のバジル焼 三色金平 つぼ漬 味噌汁  | 御飯 肉豆腐 大根サラダ しその実漬 すまし汁  | 御飯 ホキの辛味焼 ジャーマンポテト 白菜のゆず和え 味噌汁  |
| | I初キ - 1441kcal たんぱく質 61.4g 脂質 29.7g 炭水化物 234.3g 食塩相当量 7.2g 0 | I初キ - 1394kcal たんぱく質 55.8g 脂質 33.4g 炭水化物 214.4g 食塩相当量 7.6g 0 | I初キ - 1433kcal たんぱく質 55.4g 脂質 35.0g 炭水化物 212.8g 食塩相当量 7.6g 0 | I初キ - 1389kcal たんぱく質 58.9g 脂質 34.4g 炭水化物 206.1g 食塩相当量 6.3g 0 | I初キ - 1431kcal たんぱく質 61.8g 脂質 38.3g 炭水化物 205.8g 食塩相当量 6.1g 0 | I初キ - 1445kcal たんぱく質 56.5g 脂質 37.7g 炭水化物 215.2g 食塩相当量 6.9g 0 | I初キ - 1351kcal たんぱく質 55.7g 脂質 21.8g 炭水化物 228.8g 食塩相当量 7.9g 0 |

2022年2月16日 ~ 2022年2月22日

| | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 厚焼き卵 シーチキンサラダ 味噌汁 ショア ヨーグルト | 御飯 南瓜の鶏そぼろあん 白菜のゆず香浸し 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト | 御飯 高野豆腐の田舎煮 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml | 御飯 こまち麩の卵とし もやし炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml | 御飯 納豆 オクラのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml | 御飯 しらたき金平 いんげんの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml | 御飯 田舎煮 菜の花のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml |
| 昼 | 御飯 海老のチリソース煮 豆腐とわかめのサラダ 華風スープ アロエシロップ漬 | ローパソ・チヨパソ 帆立フライ クラムチャウダー オレンジ | 豚丼 茄子の香味和え すまし汁 みかん | 御飯 銀ひらすの西京焼 じゃがいもの炒め煮 すまし汁 キウイフルーツ | 御飯 海鮮五目炒め 白菜としめじのお浸し すまし汁 りんご | 御飯 ささみチーズカツ ミモザサラダ すまし汁 黄桃缶 | 焼きそば 八幡巻 若竹汁 グレープフルーツ |
| 間 | カステラ | 焼プリンタルト | 利休まんじゅう | チョコレート | 水ようかん | やわらかおかき♪ホ♪タ | ペアクリームワッフル |
| 夕 | 御飯 筑前煮 あさりのぬた和え ごま高菜漬 すまし汁 | 御飯 すすきの香味焼 五目炒め かぶの即席漬 すまし汁 | 御飯 蒸し鱈の野菜あんかけ ほうれん草の菜種和え わかめの磯漬 味噌汁 | 御飯 麻婆茄子 青梗菜の辛味和え ザーサイ 中華スープ | 御飯 親子煮 里芋のごまみそがけ かっぱ漬 すまし汁 | 御飯 鱈の照焼 かにと胡瓜の酢物 桜漬 きのこ汁 | 御飯 かにたま ふきと薩摩揚げの金平 昆布豆 すまし汁 |
| 栄養 | I初キ - 1356kcal たんぱく質 63.1g 脂質 24.7g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 6.4g 0 | I初キ - 1418kcal たんぱく質 64.9g 脂質 33.1g 炭水化物 210.2g 食塩相当量 6.7g 0 | I初キ - 1373kcal たんぱく質 57.4g 脂質 27.3g 炭水化物 215.8g 食塩相当量 7.2g 0 | I初キ - 1440kcal たんぱく質 55.8g 脂質 38.6g 炭水化物 210.2g 食塩相当量 7.7g 0 | I初キ - 1385kcal たんぱく質 63.6g 脂質 28.3g 炭水化物 212.7g 食塩相当量 7.2g 0 | I初キ - 1403kcal たんぱく質 63.8g 脂質 31.2g 炭水化物 193.9g 食塩相当量 6.5g 0 | I初キ - 1366kcal たんぱく質 62.4g 脂質 34.6g 炭水化物 196.6g 食塩相当量 6.6g 0 |

