

2023年1月30日 ~ 2023年2月5日

| | 30日(月) | 31日(火) | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) |
|---|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝 | 御飯 納豆和え いんげんの胡麻炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 信田煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 オムレツ 里芋の含め煮 味噌汁 アップルキャロット ヨーグルト  | 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 にしんの甘露煮 カワウソと胡瓜の酢漬 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 さつま揚げのきんぴら ツナと野菜の煮びたし 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 五目炒め 南瓜の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 御飯 鶏の山賊焼 野菜のコンソメ煮 沢煮椀 洋なし缶  | 海老天そば 厚焼きたまご 五色なます オレンジ  | 太巻き・いなり寿司 五目大豆 苜あんかけ茶碗蒸し かにつみれ汁 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 プルコギ 小松菜の磯和え かき玉汁 白桃缶  | 御飯 鱈の青じそ香味焼 大根と貝柱のサラダ 味噌汁 オレンジ  |
| 間 | ミルクドーナツ | ひとくち桃まん | 節分和菓子 | ホワイトミニー | 伊予相ゼリー | チョコバナナケーキ | 一口まんじゅう ゆず |
| 夕 | 御飯 カレイの煮付け 竹輪と三つ葉の和え物 しそ昆布 すまし汁  | 御飯 家常豆腐 ふきの煮物 白菜のゆず和え 味噌汁  | 御飯 赤魚のかぶら蒸し ひじきの炒り煮 野沢菜漬 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 すずきの香味揚げ 春菊のナムル らっきょう 味噌汁  | 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 かいたま 里芋の田楽 つぼ漬 すまし汁  |
| | I補給 - 1414kcal たんぱく質 64.9g 脂質 28.9g 炭水化物 216.2g 食塩相当量 7.6g 0 | I補給 - 1405kcal たんぱく質 63.2g 脂質 37.6g 炭水化物 200.3g 食塩相当量 7.6g 0 | I補給 - 1384kcal たんぱく質 56.6g 脂質 19.9g 炭水化物 240.2g 食塩相当量 7.6g 0 | I補給 - 1417kcal たんぱく質 64.4g 脂質 37.2g 炭水化物 167.1g 食塩相当量 7.0g 0 | I補給 - 1355kcal たんぱく質 62.8g 脂質 30.4g 炭水化物 199.7g 食塩相当量 7.3g 0 | I補給 - 1440kcal たんぱく質 55.1g 脂質 40.2g 炭水化物 198.4g 食塩相当量 7.6g 0 | I補給 - 1358kcal たんぱく質 56.1g 脂質 21.2g 炭水化物 233.0g 食塩相当量 7.7g 0 |

2023年2月6日 ~ 2023年2月12日

| | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) |
|---|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝 | 御飯 かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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  | 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 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 五目大豆 春菊のナムル 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 御飯 油淋鶏 春菊と焼椎茸の和え物 中華スープ バナナ  | 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  | 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 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 のっぺい汁 バナナ  | 御飯 焼餃子 冬瓜のそぼろあん 野菜椀 グレープフルーツ  |
| 間 | スイートポテト | みかんクレープ | ピーチショートケーキ | ミニエクレア | バニラアイス | あんドーナツ | ライチゼリー |
| 夕 | 御飯 カレーのムニエル がんもの煮物 沢庵漬 すまし汁  | 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  | 御飯 すき焼煮 菜の花のおひたし 桜漬 味噌汁  | 御飯 鮭の幽庵焼 胡瓜の中華和え うぐいす豆 味噌汁  | 本日の選択食は A: ミックスフライ B: 鰯の照り焼き 御飯 ごぼうサラダ しば漬 味噌汁 です！お楽しみに♪  | 御飯 鯖のバジル焼 三色金平 つぼ漬 味噌汁  | 御飯 鯖の味噌煮 青梗菜のおかか和え たくあん すまし汁  |
| | I初キ - 1386kcal たんぱく質 64.9g 脂質 28.8g 炭水化物 211.3g 食塩相当量 5.9g 0 | I初キ - 1448kcal たんぱく質 60.0g 脂質 42.1g 炭水化物 199.5g 食塩相当量 6.3g 0 | I初キ - 1448kcal たんぱく質 61.4g 脂質 29.7g 炭水化物 235.0g 食塩相当量 7.2g 0 | I初キ - 1440kcal たんぱく質 57.5g 脂質 39.0g 炭水化物 209.8g 食塩相当量 7.5g 0 | I初キ - 1440kcal たんぱく質 55.4g 脂質 35.0g 炭水化物 213.5g 食塩相当量 7.6g 0 | I初キ - 1443kcal たんぱく質 60.8g 脂質 36.9g 炭水化物 212.4g 食塩相当量 6.1g 0 | I初キ - 1365kcal たんぱく質 56.7g 脂質 30.7g 炭水化物 200.8g 食塩相当量 6.2g 0 |

2023年2月13日 ~ 2023年2月19日

| | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) | 19日(日) |
|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝 | 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 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  | 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 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 厚焼き卵 シーチキンサラダ 味噌汁 ジョア ヨーグルト  | 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  |
| 昼 | 御飯 コロッケ 大根の炒め漬 すまし汁 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 パン缶  | ドライカレー サラダ コンソメスープ りんご  | ロールパン・チョコパン 帆立フライ クラムチャウダー オレンジ  | 豚丼 海老の香味和え すまし汁 みかん  | 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  | 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  |
| 間 | ソフトサラダせんべい | レアチョコケーキ | チップスター | 焼プリンタルト | カステラ | かりんとうドーナツ黒糖 | チョコレート |
| 夕 | 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 ホキの辛味焼 ジャーマンポテト 白菜のゆず和え 味噌汁  | 御飯 肉豆腐 大根サラダ しその実漬 すまし汁  | 御飯 すずきの香味焼 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 筑前煮 あさりのぬた和え ごま高菜漬 すまし汁  | 御飯 親子煮 里芋のごまみそがけ かっぱ漬 すまし汁  |
| | I初弁 - 1449kcal たんぱく質 55.1g 脂質 33.5g 炭水化物 205.0g 食塩相当量 7.5g 0 | I初弁 - 1433kcal たんぱく質 58.0g 脂質 24.2g 炭水化物 240.3g 食塩相当量 7.9g 0 | I初弁 - 1415kcal たんぱく質 57.1g 脂質 38.0g 炭水化物 205.1g 食塩相当量 6.9g 0 | I初弁 - 1425kcal たんぱく質 64.9g 脂質 33.1g 炭水化物 210.9g 食塩相当量 6.7g 0 | I初弁 - 1394kcal たんぱく質 57.7g 脂質 28.5g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 7.2g 0 | I初弁 - 1353kcal たんぱく質 63.7g 脂質 26.5g 炭水化物 208.3g 食塩相当量 6.6g 0 | I初弁 - 1432kcal たんぱく質 64.0g 脂質 33.4g 炭水化物 211.4g 食塩相当量 7.2g 0 |

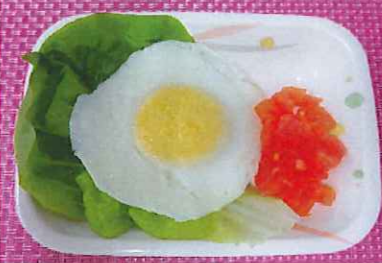







2023年2月20日 ~ 2023年2月26日

| | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 25日(土) | 26日(日) |
|---|--|---|---|---|--|--|---|
| 朝 | 御飯 こまち麩の卵としもやしの炒め物 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  | 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 里芋の煮っころがし 胡瓜の梅かつお和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト  | 御飯 生揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 いわしのかつお煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ジョア ヨーグルト  | 御飯 大豆とひじきの炒り煮 魚肉ソーセージのからし炒め 味噌汁 梅干し ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  |
| 昼 | 御飯 赤魚の味噌粕漬 じゃがいもの炒め煮 すまし汁 キウイフルーツ  | 焼きそば 八幡巻 若竹汁 グレープフルーツ  | 御飯 ささみチーズカツ ミモザサラダ すまし汁 黄桃缶  | サンドイッチ ビーフシチュー コンソメスープ アロエシロップ漬  | 御飯 鮭のチャンチャン焼き もずくの酢の物 すまし汁 オレンジ  | 御飯 八宝菜 えび海鮮餃子 わかめスープ フルーツカクテル  | 御飯 鱈の粕漬 なすの肉味噌炒め すまし汁 りんご  |
| 間 | カエデの実 | ペアクリームワッフル | はちみつレモンゼリー | ぼたぼた焼 | みたらし団子風デザート | 生チョコケーキ | かっぱえびせん |
| 夕 | 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 かにたま ふきと薩摩揚げの金平 昆布豆 すまし汁  | 御飯 鰯の照焼 かにと胡瓜の酢物 桜漬 きのこ汁  | 御飯 鯖のみりん醤油焼 温泉卵 たくあん 味噌汁  | 本日の選択食は A: 鶏の唐揚げ B: ねぎとろ 御飯 蟹とブロッコリーの和え物 つぼ漬 中華スープ です！お楽しみに♪  | 御飯 鯖の甘みそ漬 ひじきの煮物 野沢菜漬 味噌汁  | 御飯 肉だんごの酢豚風 小松菜の錦糸かけ ザーサイ 味噌汁  |
| | I初片 - 1440kcal たんぱく質 55.9g 脂質 36.4g 炭水化物 213.8g 食塩相当量 7.8g 0 | I初片 - 1373kcal たんぱく質 62.4g 脂質 34.6g 炭水化物 197.3g 食塩相当量 6.6g 0 | I初片 - 1421kcal たんぱく質 63.2g 脂質 30.6g 炭水化物 194.6g 食塩相当量 6.5g 0 | I初片 - 1410kcal たんぱく質 62.1g 脂質 37.4g 炭水化物 199.4g 食塩相当量 7.8g 0 | I初片 - 1376kcal たんぱく質 60.2g 脂質 36.2g 炭水化物 187.4g 食塩相当量 6.3g 0 | I初片 - 1440kcal たんぱく質 64.8g 脂質 33.7g 炭水化物 211.4g 食塩相当量 7.6g 0 | I初片 - 1370kcal たんぱく質 55.1g 脂質 31.3g 炭水化物 206.3g 食塩相当量 7.7g 0 |

予定献立・調理名一覧表

常食

2023年2月27日 ~ 2023年3月5日

| | 27日(月) | 28日(火) | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) |
|---|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝 | 御飯 目玉焼 春菊の磯辺和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | 御飯 ツナ入り野菜炒め 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml  | | | | | |
| 昼 | ビビンバ丼 南瓜のいとこ煮 たまごスープ オレンジ  | あんかけ焼きそば 豆腐とわかめのサラダ 豚汁 白桃缶  | | | | | |
| 間 | ミルクドーナツ  | バニラババロア  | | | | | |
| 夕 | 御飯 タンドリーチキン 竹輪と三つ葉の和え物 桜漬 五目スープ  | 御飯 豚キムチ 長いもの梅しそ和え しば漬 味噌汁  | 0 | | | | |

| | 27日(月) | 28日(火) | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) |
|-------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| I初時 - | 1445kcal | 1395kcal | 0kcal | 0kcal | 0kcal | 0kcal | 0kcal |
| たんぱく質 | 62.3g | 60.3g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g |
| 脂質 | 31.2g | 39.7g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g |
| 炭水化物 | 223.3g | 190.7g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g |
| 食塩相当量 | 7.2g | 6.7g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0.0g |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |