



# 2月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	パン ジャム ポタージュスープ ﾊﾞｰｺﾝと野菜ソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ
エネルギー	316kcal	373kcal	257kcal	346kcal	419kcal	301kcal	400kcal
昼	赤飯 すまし汁 魚の幽庵焼き いんげんのくたくた煮 胡瓜の酢の物 ゼリー	ご飯 味噌汁 肉じゃが ミニ白身フライ 大根の和風和え フルーツ	恵方巻き いわしのつみれ汁 大豆のかき揚げ 青菜の辛子酢味噌和え フルーツ	中華丼 中華スープ 黒酢肉団子 春雨サラダ ゼリー	鶏南蛮そば 混ぜご飯 かにかま天ぶら 野菜のナムル フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 冬瓜の薄葛煮 青菜ともずくの和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 炒り豆腐 大根の甘酢和え ゼリー
エネルギー	620kcal	542kcal	619kcal	694kcal	478kcal	609kcal	528kcal
間食(昼)	クッキー	プリン	黒糖まんじゅう	ヨーグルト (フルーツソース)	ベリーケーキ	抹茶ゼリー	チュロス
エネルギー	124kcal	75kcal	73kcal	54kcal	97kcal	89kcal	81kcal
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の黒酢煮 れんごんの炒め煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 擬製豆腐のあんかけ ｽｯﾌﾟ えんどうの炒め物 カリフラワーのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉と温野菜の蒸し物 きんぴらごぼう スパゲティサラダ	ご飯 すまし汁 魚の山椒焼き 里芋のゆず味噌田楽 青菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ｲﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの生姜あんかけ 長芋の白煮 オクラのﾎﾟﾝ酢和え	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風煮込み ひじきの煮物 漬物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 塩ダレ豚 なすの含め煮 もやしのおかか和え
エネルギー	440kcal	440kcal	490kcal	383kcal	346kcal	398kcal	488kcal
総エネルギー	1500kcal	1430kcal	1439kcal	1477kcal	1340kcal	1397kcal	1497kcal
8日							
朝	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 いかと野菜の炒り煮 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ウインナーソテー フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	359kcal	409kcal	392kcal	407kcal	385kcal	313kcal	270kcal
昼	ビビンバ風丼 わかめスープ かに玉 キャベツの中華和え フルーツ	ひじきの混ぜ寿司 赤だし 炊き合わせ ごぼうサラダ フルーツ	カレーライス チーズオムレツ 胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 漬物 ゼリー	粟赤飯 すまし汁 天麩羅盛り合わせ 小松菜の煮浸し 大根なます フルーツ	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ かぼちゃと豆の煮物 コールスローサラダ ゼリー	きつねうどん 混ぜご飯 海老フリッター みぞれ和え フルーツ	オムライスデミソースがけ 具たくさんスープ イタリアンサラダ フルーツポンチ
エネルギー	514kcal	601kcal	676kcal	564kcal	665kcal	530kcal	571kcal
間食(昼)	ホットケーキ	たいやき	ﾌﾞﾁｼﾞｭｰ	梅ようかん	わらび餅	ウエハース	エクレア
エネルギー	71kcal	71kcal	46kcal	104kcal	66kcal	110kcal	105kcal
夕	ご飯 味噌汁 鴨つくねの煮物 いんげんの炒め物 白和え	ご飯 すまし汁 豚肉のもろみ焼き 切干大根の炒め煮 水菜とささ身のﾎﾟﾝ酢和え	お茶漬け 魚の照り焼き 青菜のお浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き れんごんの煮物 人参の胡麻よごし	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ビーフン炒め もやしの和え物	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ ピーマンの炒め物 さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 わかめの和え物
エネルギー	414kcal	504kcal	468kcal	505kcal	408kcal	568kcal	425kcal
総エネルギー	1358kcal	1585kcal	1582kcal	1580kcal	1524kcal	1521kcal	1371kcal
15日							
朝	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 いかと野菜の炒り煮 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ フルーツ	パン ジャム オニオンスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 緑黄色野菜入り卵寄せ 漬物 フルーツ	中華風雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 チーズはんぺん焼き ふりかけ フルーツ
エネルギー	400kcal	377kcal	383kcal	425kcal	414kcal	253kcal	362kcal
昼	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 卵の花 大根とわかめの酢の物 ゼリー	ミックスピラフ コーンスープ なすのトマト煮 シーザーサラダ フルーツ	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 春巻きとえび焼売 きゅうりの浅漬け フルーツ	肉うどん 混ぜご飯 野菜かき揚げ 青菜のくすみ和え ゼリー	洋風散らし寿司 すまし汁 揚げ出し豆腐 キャベツの磯辺和え フルーツ	ハヤシライス 大豆ナゲット ミモザサラダ フルーツ	親子丼 味噌汁 花型豆腐のあんかけ オクラのﾎﾟﾝ酢和え ゼリー
エネルギー	558kcal	541kcal	586kcal	724kcal	592kcal	666kcal	591kcal
間食(昼)	今川焼	たこ焼き	黄桃ケーキ	ｸﾚｰﾌﾟ	ブラウニー	あんまん	みるくまんじゅう
エネルギー	65kcal	86kcal	146kcal	89kcal	67kcal	77kcal	59kcal
夕	ご飯 味噌汁 蒸し魚の野菜あん 里芋の煮物 かぶのゆず和え	ご飯 おでん 小松菜の和え物 漬物盛り合わせ	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き しらたきの炒め煮 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 魚介の炒め物 ひじきの炒め煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け もやしとニラの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 蓮根の煮物 ほうれん草の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ
エネルギー	385kcal	495kcal	397kcal	428kcal	458kcal	415kcal	530kcal
総エネルギー	1408kcal	1499kcal	1512kcal	1666kcal	1531kcal	1411kcal	1542kcal
22日							
朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の信田巻き ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 ﾊﾞｰｺﾝと野菜炒め 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	パン ジャム コーンスープ 目玉焼き フルーツ	ご飯 味噌汁 三色稲荷の含め煮 ふりかけ フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	368kcal	393kcal	425kcal	414kcal	316kcal	416kcal	266kcal
昼	ご飯 味噌汁 魚のしそ風味焼き なすのチーズ焼き しらすおろし フルーツ	味噌ラーメン 混ぜご飯 海鮮焼売 ｽｯﾌﾟ ｲﾄﾞﾛの和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 フライの盛り合わせ ひじきの炒め煮 白菜の酢の物 フルーツ	鶏そぼろ散らし すまし汁 炊き合わせ いんげんのﾎﾟﾝ酢和え フルーツ	ソースかつ丼(群馬) こしね汁(群馬) ほうれん草のゆば和え(栃木) 高原花豆の甘煮(群馬) フルーツ	ご飯 豚汁 魚の塩焼き しらたきの炒り煮 豆まめサラダ ゼリー	ご飯 クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ
エネルギー	494kcal	594kcal	607kcal	511kcal	645kcal	582kcal	586kcal
間食(昼)	いちご蒸しパン	フルーツヨーグルト	ｺｰﾋｰゼﾘｰ	ドームケーキ	苺のロールケーキ(栃木)	ﾌﾞﾁｼﾞｭｰ	抹茶ようかん
エネルギー	125kcal	60kcal	80kcal	116kcal	55kcal	46kcal	74kcal
夕	ご飯 味噌汁 厚揚げのきのこあん 切干大根の炒め煮 胡瓜の酢の物	ご飯 すまし汁 鶏肉のはちみつ焼き 高野豆腐の含め煮 温野菜サラダ	お茶漬け 茄子の味噌炒め ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉のごま生姜焼き かぼちゃの煮物 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風 長芋のわさび醤油和え 漬物	ご飯 味噌汁 お好み焼き風 ふきの炒め煮 角切りサラダ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ブロッコリーの蟹あんかけ 豆苗の和え物
エネルギー	415kcal	563kcal	413kcal	477kcal	453kcal	603kcal	407kcal
総エネルギー	1402kcal	1610kcal	1525kcal	1518kcal	1469kcal	1647kcal	1333kcal