

|                    | 2／1（日）  |  | 2／2（月）  |  | 2／3（火）   |  | 2／4（水）  |   | 2／5（木）   |  |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|--------------------|---|--|---|--|--|--|---|---|--|--|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| あ<br><br><br><br>さ | ＜選べるメニュー＞   |  | ＜選べるメニュー＞   |  | ＜選べるメニュー＞  |  | ＜選べるメニュー＞   |   | ＜選べるメニュー＞  |  |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    | A食  | B食   | A食  | B食                                       | A食   | B食   | A食  | B食  | A食   | B食                                       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    | ごはん   | パン   | ごはん   | パン                                       | ごはん  | パン   | ごはん   | パン  | ごはん  | パン                                       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    | みそ汁（玉ねぎ）  | ミートローフ（ポテト<br>サラダ入り）                               | みそ汁（キャベツ）   | スペイン風オムレツ                                | みそ汁（大根）  | ロールキャベツのミネ<br>ストローネ風                             | みそ汁（白菜）   | オムレツ  | みそ汁（キャベツ）  | チキンボールクリーム<br>煮                          |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    | だし巻玉子   | 牛乳   | 焼魚（ほっけ）   | 牛乳                                       | 卵とじ（玉ねぎ）   | 牛乳   | 西京焼（さわら）  | 牛乳  | 目玉焼  | 牛乳                                       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    | 野菜の白和え  | 野菜ジュース   | 菜の花のゆば和え  | 野菜ジュース                                   | 小松菜のお浸し  | 野菜ジュース   | やわらかオクラとひじ<br>きのおかか和え                                       | 野菜ジュース  | 野菜の白和え   | 野菜ジュース                                   |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
| やさいふりかけ            |   | たまごふりかけ  |   | やさいふりかけ                                  |  | のりごまふりかけ   |   | やさいふりかけ   |  |  |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
| 牛乳                 |   | 牛乳   |   | 牛乳                                       |  | 牛乳   |   | 牛乳  |  |  |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
| ひ<br><br><br><br>る | ごはん<br>かれい田楽<br>付合（ほうれん草）<br>炒め煮（鶏肉）<br>フルーツヨーグルト（黄桃） |  | ごはん<br>鶏肉のトマト煮込み（90）<br>付合（じゃがいも）<br>小松菜のみそ炒め（卵）<br>フルーツポンチ（杏仁） |  | 助六寿司（太巻き）<br>蒸し鉢盛合（赤魚）<br>マヨネーズ和え（チンゲン菜）<br>フルーツ（みかん）<br> |  | ごはん<br>とり肉ピザ風（鶏もも）<br>付合（ブロッコリー）<br>さつま芋サラダ（玉ねぎ）<br>デザートムース |   | ごはん<br>さけのみそマヨ焼き<br>付合（大根）<br>なすの炒め煮（豚挽肉）<br>フルーツポンチ（杏仁） |  |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    | よ<br><br><br><br>る                                    | ごはん<br>ワンタン汁（白菜）<br>つくね煮<br>付合（小松菜）<br>茹ブロッコリー（錦糸） |   | ごはん<br>かき玉汁（卵）<br>麻婆豆腐（豚ひき）<br>くるみ和え（白菜） |  | ごはん<br>みそ汁（玉ねぎ）<br>豚の照焼き<br>付合（アスパラ）<br>サラダ（レタス） |   | ごはん<br>清汁（はんぺん）<br>五目玉子蒸し<br>付合（揚げなす）<br>マヨサラダ（もやし） |  | ごはん<br>卵スープ<br>豚肉の韓国風炒め<br>茹でサラダ（カリフラワー） |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                    |   | エネルギー  | 1776kcal  | エネルギー                                    | 1735kcal   | エネルギー  | 1803kcal  | エネルギー   | 1789kcal   | エネルギー                                    | 1775kcal | エネルギー | 1637kcal | エネルギー | 1868kcal | エネルギー | 1901kcal | エネルギー | 1838kcal | エネルギー | 1934kcal |
|                    |   | たんぱく質  | 70.7g   | たんぱく質                                    | 65.7g  | たんぱく質  | 76.4g   | たんぱく質   | 67.2g  | たんぱく質                                    | 67.8g    | たんぱく質 | 63.4g    | たんぱく質 | 72.5g    | たんぱく質 | 65.6g    | たんぱく質 | 69.1g    | たんぱく質 | 72.5g    |
|                    |   | 脂質   | 36.8g   | 脂質                                       | 52.5g  | 脂質   | 37.3g   | 脂質  | 48.8g  | 脂質                                       | 48g      | 脂質    | 48.3g    | 脂質    | 54.3g    | 脂質    | 75.5g    | 脂質    | 48.8g    | 脂質    | 70.1g    |
| 食塩相当量              | 5.8g  | 食塩相当量  | 5.4g  | 食塩相当量                                    | 6.5g   | 食塩相当量  | 6g  | 食塩相当量   | 7.8g   | 食塩相当量                                    | 8.3g     | 食塩相当量 | 6.8g     | 食塩相当量 | 5.9g     | 食塩相当量 | 5.9g     | 食塩相当量 | 6.8g     |       |          |

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

|                    | 2／6(金)         |           | 2／7(土)        |           | 2／8(日)       |                  | 2／9(月)     |           | 2／10(火)    |                  |
|--------------------|----------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------------|------------|-----------|------------|------------------|
| あ<br><br><br><br>さ | ＜選べるメニュー＞      |           | ＜選べるメニュー＞     |           | ＜選べるメニュー＞    |                  | ＜選べるメニュー＞  |           | ＜選べるメニュー＞  |                  |
|                    | A食             | B食        | A食            | B食        | A食           | B食               | A食         | B食        | A食         | B食               |
|                    | ごはん            | パン        | ごはん           | パン        | ごはん          | パン               | ごはん        | パン        | ごはん        | パン               |
|                    | みそ汁（大根）        | スクランブルエッグ | みそ汁（豆腐）       | キッシュ温野菜添え | みそ汁（白菜）      | ミートローフ（ポテトサラダ入り） | みそ汁（小松菜）   | スペイン風オムレツ | みそ汁（白菜）    | ロールキャベツのミネストローネ風 |
|                    | 豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ） | 牛乳        | 目玉焼           | 牛乳        | 幽庵焼（さわら）     | 牛乳               | 冷やっこ       | 牛乳        | 温泉卵        | 牛乳               |
| ひ<br><br><br><br>る | 小松菜のお浸し        | 野菜ジュース    | 菜の花のゆば和え      | 野菜ジュース    | モロヘイヤのお浸し    | 野菜ジュース           | なす煮（ピーマン）  | 野菜ジュース    | 小松菜のみそ炒め   | 野菜ジュース           |
|                    | たまごふりかけ        |           | のりごまふりかけ      |           | やさいふりかけ      |                  | たまごふりかけ    |           | やさいふりかけ    |                  |
|                    | 牛乳             |           | 牛乳            |           | 牛乳           |                  | 牛乳         |           | 牛乳         |                  |
|                    | ごはん            |           | ごはん           |           | ごはん          |                  | ごはん        |           | ごはん        |                  |
|                    | クリームシチュー（鶏もも）  |           | さばみそ煮         |           | 豚肉の生姜焼き      |                  | さんまの生姜煮    |           | 松風焼き       |                  |
| よ<br><br><br><br>る | 付合（ブロッコリー）     |           | 付合（里芋）        |           | 付合（アスパラ）     |                  | 付合（さつまいも）  |           | 付合（さやいんげん） |                  |
|                    | サラダ（レタス）       |           | もずくの中華風サラダ    |           | サラダ（茹きゃべつ）   |                  | すき昆布（糸こん）  |           | ひじき炒め      |                  |
|                    | フルーツ（オレンジ）     |           | デザートムース       |           | フルーツ（バナナ）    |                  | フルーツ（りんご）  |           | フルーツ（杏仁）   |                  |
|                    | ごはん            |           | ごはん           |           | あわごはん        |                  | ごはん        |           | ごはん        |                  |
|                    | みそ汁（かぶ）        |           | コンソメスープ（玉ねぎ）  |           | みそ汁（板ふ）      |                  | みそ汁（きゃべつ）  |           | みそ汁（玉ねぎ）   |                  |
| 成<br>分<br>値        | 梅干煮（あじ）        |           | 煮込みハンバーグ（豚ひき） |           | 鰯の野菜あんかけ     |                  | 肉豆腐（豚もも）   |           | 金目みそ煮      |                  |
|                    | 付合（ほうれん草）      |           | 付合（ブロッコリー）    |           | ごま和え（ブロッコリー） |                  | ナムル（ほうれん草） |           | 付合（里芋）     |                  |
|                    | 南瓜サラダ（アスパラ）    |           | 春雨サラダ（さやいんげん） |           |              |                  |            |           | 揚げ茄子生姜醤油和え |                  |
|                    | たんぱく質          | たんぱく質     | たんぱく質         | たんぱく質     | たんぱく質        | たんぱく質            | たんぱく質      | たんぱく質     | たんぱく質      | たんぱく質            |
|                    | 脂質             | 脂質        | 脂質            | 脂質        | 脂質           | 脂質               | 脂質         | 脂質        | 脂質         | 脂質               |
| ※                  | 食塩相当量          | 食塩相当量     | 食塩相当量         | 食塩相当量     | 食塩相当量        | 食塩相当量            | 食塩相当量      | 食塩相当量     | 食塩相当量      | 食塩相当量            |
|                    | たんぱく質          | たんぱく質     | たんぱく質         | たんぱく質     | たんぱく質        | たんぱく質            | たんぱく質      | たんぱく質     | たんぱく質      | たんぱく質            |
|                    | 脂質             | 脂質        | 脂質            | 脂質        | 脂質           | 脂質               | 脂質         | 脂質        | 脂質         | 脂質               |
|                    | 食塩相当量          | 食塩相当量     | 食塩相当量         | 食塩相当量     | 食塩相当量        | 食塩相当量            | 食塩相当量      | 食塩相当量     | 食塩相当量      | 食塩相当量            |
|                    | たんぱく質          | たんぱく質     | たんぱく質         | たんぱく質     | たんぱく質        | たんぱく質            | たんぱく質      | たんぱく質     | たんぱく質      | たんぱく質            |

|                            | 2／1 1 (水)     |          | 2／1 2 (木)    |             | 2／1 3 (金)   |           | 2／1 4 (土)   |           | 2／1 5 (日)       |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|----------------------------|---------------|----------|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|------------------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| あ<br><br><br><br><br><br>さ | ＜選べるメニュー＞     |          | ＜選べるメニュー＞    |             | ＜選べるメニュー＞   |           | ＜選べるメニュー＞   |           | ＜選べるメニュー＞       |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | A 食           | B 食      | A 食          | B 食         | A 食         | B 食       | A 食         | B 食       | A 食             | B 食              |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | ごはん           | パン       | ごはん          | パン          | ごはん         | パン        | ごはん         | パン        | ごはん             | パン               |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | みそ汁（豆腐）       | オムレツ     | みそ汁（里芋）      | チキンボールクリーム煮 | みそ汁（大根）     | スクランブルエッグ | みそ汁（ほうれん草）  | キッシュ温野菜添え | みそ汁（大根）         | ミートローフ（ポテトサラダ入り） |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | 卵豆腐           | 牛乳       | 豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐） | 牛乳          | 西京焼（さわら）    | 牛乳        | 温泉卵         | 牛乳        | 豆腐くず煮（冷凍とうふ）    | 牛乳               |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | やわらかきんぴら      | 野菜ジュース   | オクラのおかか和え    | 野菜ジュース      | 菜の花のゆば和え    | 野菜ジュース    | くず煮（冬瓜）     | 野菜ジュース    | やわらかごぼうサラダ      | 野菜ジュース           |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
| ひ<br><br><br><br><br><br>る |               |          |              |             |             |           |             |           |                 |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | ごはん           |          | ごはん          |             | ごはん         |           | ごはん         |           | ごはん             |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | 鮭のポテト焼き       |          | 豚の照焼き        |             | 海鮮八宝菜       |           | ミートローフ（合挽肉） |           | かれい田楽           |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | 付合（チンゲン菜）     |          | 付合（キャベツ）     |             | 春雨サラダ（卵）    |           | 付合（さやいんげん）  |           | 付合（里芋）          |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | くず煮（冬瓜）       |          | 茹でアスパラ（和風）   |             | フルーツ（杏仁）    |           | ひじきのサラダ（胡瓜） |           | サラダ（蒸し鶏）        |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | フルーツヨーグルト     |          | フルーツ（キウイ）    |             |             |           | フルーツ（バナナ）   |           | フルーツポンチ         |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
| よ<br><br><br><br><br><br>る |               |          |              |             |             |           |             |           |                 |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | ごはん           |          | ごはん          |             | ごはん         |           | ごはん         |           | ごはん             |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | みそ汁（大根）       |          | みそ汁（白菜）      |             | 卵スープ        |           | みそ汁（キャベツ）   |           | みそ汁（切ふ）         |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | 鶏肉香り焼（鶏もも）    |          | カレイ味噌マヨ焼き    |             | 鶏肉の味噌生姜蒸し90 |           | 照焼（冷さば）     |           | 豚ヒレソテーマスタードソース添 |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | 付合（小松菜）       |          | 付合（揚げナス）     |             | 付合（キャベツ）    |           | 付合（オクラ）     |           | 付合（ブロッコリー）      |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
|                            | マカロニサラダ（カニカマ） |          | ナムル（ほうれん草）   |             | ごま和え（春菊）    |           | 茹でアスパラ（マヨ）  |           | 茹でサラダ（キャベツ）     |                  |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |
| 成分値                        | エネルギー         | 1805kcal | エネルギー        | 1790kcal    | エネルギー       | 1773kcal  | エネルギー       | 1817kcal  | エネルギー           | 1779kcal         | エネルギー | 1788kcal | エネルギー | 1828kcal | エネルギー | 1837kcal | エネルギー | 1826kcal | エネルギー | 1719kcal |
|                            | たんぱく質         | 71.1g    | たんぱく質        | 69.1g       | たんぱく質       | 71g       | たんぱく質       | 70.9g     | たんぱく質           | 80.4g            | たんぱく質 | 70.3g    | たんぱく質 | 66.8g    | たんぱく質 | 64.3g    | たんぱく質 | 73.8g    | たんぱく質 | 68.9g    |
|                            | 脂質            | 42.9g    | 脂質           | 61.1g       | 脂質          | 43g       | 脂質          | 64.2g     | 脂質              | 36.4g            | 脂質    | 56.2g    | 脂質    | 45g      | 脂質    | 59g      | 脂質    | 40.3g    | 脂質    | 48.3g    |
|                            | 食塩相当量         | 6.2g     | 食塩相当量        | 5.4g        | 食塩相当量       | 6g        | 食塩相当量       | 6.5g      | 食塩相当量           | 6.3g             | 食塩相当量 | 5.5g     | 食塩相当量 | 6.1g     | 食塩相当量 | 5.9g     | 食塩相当量 | 6.2g     | 食塩相当量 | 5.6g     |

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

|                        | 2／16(月)      |  |           |         | 2／17(火)           |  |                  |          | 2／18(水)     |  |          |         | 2／19(木)        |  |             |         | 2／20(金)       |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|------------------------|--------------|--|-----------|---------|-------------------|--|------------------|----------|-------------|--|----------|---------|----------------|--|-------------|---------|---------------|--|-----------|--|-------|--|----------|--|-------|--|----------|--|-------|--|----------|--|-------|--|----------|--|-------|--|----------|--|
| あ<br><br><br><br><br>さ | ＜選べるメニュー＞    |  |           |         | ＜選べるメニュー＞         |  |                  |          | ＜選べるメニュー＞   |  |          |         | ＜選べるメニュー＞      |  |             |         | ＜選べるメニュー＞     |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | A食           |  | B食        |         | A食                |  | B食               |          | A食          |  | B食       |         | A食             |  | B食          |         | A食            |  | B食        |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | ごはん          |  | パン        |         | ごはん               |  | パン               |          | ごはん         |  | パン       |         | ごはん            |  | パン          |         | ごはん           |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | みそ汁（白菜）      |  | スペイン風オムレツ |         | みそ汁（かぶ）           |  | ロールキャベツのミネストローネ風 |          | みそ汁（里芋）     |  | オムレツ     |         | みそ汁（小松菜）       |  | チキンボールクリーム煮 |         | みそ汁（大根）       |  | スクランブルエッグ |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | 卵とじ（玉ねぎ）     |  | 牛乳        |         | 豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）    |  | 牛乳               |          | 幽庵焼（さくら）    |  | 牛乳       |         | 冷やっこ           |  | 牛乳          |         | 卵とじ（玉ねぎ）      |  | 牛乳        |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | 豆と根菜の胡麻だれサラダ |  | 野菜ジュース    |         | やわらかオクラとひじきのおかか和え |  | 野菜ジュース           |          | モロヘイヤのお浸し   |  | 野菜ジュース   |         | 煮浸し（白菜）        |  | 野菜ジュース      |         | 菜の花のゆば和え      |  | 野菜ジュース    |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
| やさいふりかけ                |              |  |           | たまごふりかけ |                   |  |                  | のりごまふりかけ |             |  |          | たまごふりかけ |                |  |             | やさいふりかけ |               |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
| 牛乳                     |              |  |           | 牛乳      |                   |  |                  | 牛乳       |             |  |          | 牛乳      |                |  |             | 牛乳      |               |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
| ひ<br><br><br><br><br>る | ごはん          |  |           |         | ごはん               |  |                  |          | ごはん         |  |          |         | ごはん            |  |             |         | ごはん           |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | とり照り煮        |  |           |         | ぶり生姜醤油焼き          |  |                  |          | 鶏肉トマト煮込み    |  |          |         | 鮭のちゃんちゃん焼き     |  |             |         | クリームシチュー（鶏もも） |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | 付合（さやいんげん）   |  |           |         | 付合（チンゲン菜）         |  |                  |          | 付合（じゃがいも）   |  |          |         | 南瓜サラダ（アスパラ）    |  |             |         | 茹でサラダ（キャベツ）   |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | きざみオクラ（人参）   |  |           |         | なすの揚げ浸し           |  |                  |          | 茹でサラダ（キャベツ） |  |          |         | フルーツポンチ（杏仁）    |  |             |         | フルーツ（キウイ）     |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | おしるこ風        |  |           |         | フルーツポンチ           |  |                  |          | フルーツ（オレンジ）  |  |          |         |                |  |             |         |               |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
| よ<br><br><br><br><br>る | ごはん          |  |           |         | ごはん               |  |                  |          | ごはん         |  |          |         | ごはん            |  |             |         | ごはん           |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | みそ汁（キャベツ）    |  |           |         | コンソメスープ（玉ねぎ）      |  |                  |          | みそ汁（白菜）     |  |          |         | みそ汁（玉ねぎ）       |  |             |         | 鶏汁（豆腐）        |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | ねぎ塩焼き（あじ）    |  |           |         | 煮込みハンバーグ（豚ひき）     |  |                  |          | 五目玉子蒸し      |  |          |         | 鶏肉のさっぱり炒め      |  |             |         | 手作りさつま揚げ風     |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | 付合（里芋）       |  |           |         | 付合（ブロッコリー）        |  |                  |          | 付合（揚げなす）    |  |          |         | 付合（ブロッコリー）     |  |             |         | 付合（なす・オクラ）    |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
|                        | 茹でサラダ（大根）    |  |           |         | 小松菜のサラダ（マヨ）       |  |                  |          | くるみ和え（菜の花）  |  |          |         | マヨネーズ和え（チンゲン菜） |  |             |         | 甘酢和え（カリフラワー）  |  |           |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |       |  |          |  |
| 成分値                    | エネルギー        |  | 1819kcal  |         | エネルギー             |  | 1680kcal         |          | エネルギー       |  | 1840kcal |         | エネルギー          |  | 1733kcal    |         | エネルギー         |  | 1761kcal  |  | エネルギー |  | 1763kcal |  | エネルギー |  | 1838kcal |  | エネルギー |  | 1916kcal |  | エネルギー |  | 1795kcal |  | エネルギー |  | 1769kcal |  |
|                        | たんぱく質        |  | 73.1g     |         | たんぱく質             |  | 66.8g            |          | たんぱく質       |  | 65.3g    |         | たんぱく質          |  | 63.4g       |         | たんぱく質         |  | 72.8g     |  | たんぱく質 |  | 64.1g    |  | たんぱく質 |  | 75g      |  | たんぱく質 |  | 73.2g    |  | たんぱく質 |  | 72.3g    |  | たんぱく質 |  | 65.4g    |  |
|                        | 脂質           |  | 43.3g     |         | 脂質                |  | 44.9g            |          | 脂質          |  | 44.4g    |         | 脂質             |  | 48.7g       |         | 脂質            |  | 41.7g     |  | 脂質    |  | 64.8g    |  | 脂質    |  | 40.7g    |  | 脂質    |  | 62.6g    |  | 脂質    |  | 36.6g    |  | 脂質    |  | 54.5g    |  |
|                        | 食塩相当量        |  | 6.2g      |         | 食塩相当量             |  | 5.3g             |          | 食塩相当量       |  | 6g       |         | 食塩相当量          |  | 6.1g        |         | 食塩相当量         |  | 5.9g      |  | 食塩相当量 |  | 5.2g     |  | 食塩相当量 |  | 5.8g     |  | 食塩相当量 |  | 6.6g     |  | 食塩相当量 |  | 6.3g     |  | 食塩相当量 |  | 5.4g     |  |

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

|                            | 2／2 1（土）  |           | 2／2 2（日）  |                  | 2／2 3（月）   |           | 2／2 4（火）  |                  | 2／2 5（水）   |        |
|----------------------------|---|-----------|---|------------------|--|-----------|---|------------------|--|--------|
| あ<br><br><br><br><br><br>さ | ＜選べるメニュー＞   |           | ＜選べるメニュー＞   |                  | ＜選べるメニュー＞  |           | ＜選べるメニュー＞   |                  | ＜選べるメニュー＞  |        |
|                            | A食  | B食        | A食  | B食               | A食   | B食        | A食  | B食               | A食   | B食     |
|                            | ごはん   | パン        | ごはん   | パン               | ごはん  | パン        | ごはん   | パン               | ごはん  | パン     |
|                            | みそ汁（キャベツ）   | キッシュ温野菜添え | みそ汁（白菜）   | ミートローフ（ポテトサラダ入り） | みそ汁（玉ねぎ）   | スペイン風オムレツ | みそ汁（じゃがいも）  | ロールキャベツのミネストローネ風 | みそ汁（里芋）  | オムレツ   |
|                            | 豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐）  | 牛乳        | 卵豆腐   | 牛乳               | 焼魚（ほっけ）  | 牛乳        | 卵とじ（玉ねぎ）  | 牛乳               | 温泉卵  | 牛乳     |
|                            | 小松菜のお浸し   | 野菜ジュース    | 炒め煮（ほうれん草）  | 野菜ジュース           | 菜の花のゆば和え   | 野菜ジュース    | 豆と根菜の胡麻だれサラダ  | 野菜ジュース           | やわらかきんぴら   | 野菜ジュース |
|                            | たまごふりかけ   |           | のりごまふりかけ  |                  | やさいふりかけ  |           | のりごまふりかけ  |                  | やさいふりかけ  |        |
|                            | 牛乳  | 牛乳        |   | 牛乳               |  | 牛乳        |   | 牛乳               |  |        |
| ひ<br><br><br><br><br><br>る | ごはん<br>さばみそ煮<br>付合（チンゲン菜）<br>茹でサラダ（蒸し鶏）<br>フルーツヨーグルト（バナナ） |           | ごはん<br>とり肉ピザ風（鶏もも）<br>付合（じゃがいも）<br>ゆかり和え（カリフラワー60）<br>フルーツポンチ（杏仁） |                  | ごはん<br>麻婆豆腐（冷豆腐）<br>春雨サラダ（さやいんげん）<br>みたらし風                         |           | ごはん<br>鶏肉香り焼<br>付合（アスパラ）<br>ツナ和え（ほうれん草）<br>フルーツ（りんご）<br> |                  | ごはん<br>赤魚の和風あんかけ<br>付合（だいこん）<br>ごま和え（蒸し鶏）<br>デザートムース |        |
|                            | ごはん<br>みそ汁（板ふ）<br>豚の照焼き<br>付合（ブロッコリー）<br>おろし和え（葉大根）       |           | ごはん<br>みそ汁（大根）<br>ねぎ塩焼き（あじ）<br>付合（焼き豆腐）<br>小松菜のマヨ和え               |                  | ごはん<br>みそ汁（キャベツ）<br>ポークチャップ（豚ロース90）<br>付合（ブロッコリー）<br>マカロニサラダ（アスパラ） |           | ごはん<br>けんちん汁<br>照焼（ぶり）<br>付合（焼なす）<br>きざみオクラ   |                  | ごはん<br>かき玉汁（卵）<br>肉豆腐（豚もも）<br>塩昆布和え（ツナ）              |        |
|                            | エネルギー 1892kcalたんぱく質 72.2g脂質 45.4g食塩相当量 6.3g               |           | エネルギー 1909kcalたんぱく質 70.9g脂質 61.9g食塩相当量 6.4g                       |                  | エネルギー 1811kcalたんぱく質 73.3g脂質 46.6g食塩相当量 6.1g                        |           | エネルギー 1813kcalたんぱく質 66.7g脂質 62.5g食塩相当量 5.6g   |                  | エネルギー 1826kcalたんぱく質 72.4g脂質 40.7g食塩相当量 6.4g          |        |
|                            | エネルギー 1809kcalたんぱく質 63.3g脂質 52.3g食塩相当量 5.9g               |           | エネルギー 1825kcalたんぱく質 73.7g脂質 46.3g食塩相当量 6.4g                       |                  | エネルギー 1570kcalたんぱく質 66.4g脂質 39g食塩相当量 6.5g                          |           | エネルギー 1816kcalたんぱく質 70.3g脂質 41.8g食塩相当量 6.3g   |                  |  |        |
|                            | エネルギー 1771kcalたんぱく質 67.5g脂質 59.7g食塩相当量 5.6g               |           |   |                  |  |           |   |                  |  |        |

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。



|                    | 2 / 2 6 (木)    |                | 2 / 2 7 (金)    |                | 2 / 2 8 (土)   |                |   |  |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---|----------------|---|--|
| あ<br><br><br><br>さ | ＜選べるメニュー＞      |                | ＜選べるメニュー＞      |                | ＜選べるメニュー＞   |                |   |  |
|                    | A食             | B食             | A食             | B食             | A食  | B食             |   |  |
|                    | ごはん            | パン             | ごはん            | パン             | ごはん   | パン             |   |  |
|                    | みそ汁（キャベツ）      | チキンボールクリーム煮    | みそ汁（大根）        | スクランブルエッグ      | みそ汁（里芋）   | キッシュ温野菜添え      |   |  |
|                    | 卵とじ（玉ねぎ）       | 牛乳             | 目玉焼（P醤油）       | 牛乳             | 豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）  | 牛乳             |   |  |
| ひ<br><br><br>る     | 野菜の白和え         | 野菜ジュース         | 炒め煮（ほうれん草）     | 野菜ジュース         | オクラと湯葉のお浸し  | 野菜ジュース         |   |  |
|                    | のりごまふりかけ       |                | やさいふりかけ        |                | たまごふりかけ   |                |   |  |
|                    | 牛乳             |                | 牛乳             |                | 牛乳  |                |   |  |
| よ<br><br><br>る     | 麦ごはん           |                | ごはん            |                | ごはん   |                |   |  |
|                    | とり肉みそ焼（90g）    |                | 海鮮八宝菜          |                | 鮭のポテト焼き   |                |   |  |
|                    | 付合（さやいんげん）     |                | 豆と根菜の胡麻だれサラダ   |                | 付合（玉ねぎ）   |                |   |  |
|                    | 南瓜サラダ          |                | フルーツ（りんご）      |                | 茹でサラダ（蒸し鶏）  |                |   |  |
|                    | フルーツヨーグルト（バナナ） |                |                |                | フルーツヨーグルト   |                |   |  |
| 成<br>分<br>値        |                |                |                |                |  |                |   |  |
|                    | ごはん            |                | ごはん            |                | ごはん   |                |   |  |
|                    | 清汁（はんぺん）       |                | みそ汁（大根葉）       |                | 清汁（大根）  |                |   |  |
|                    | さんまの生姜煮        |                | 煮込みハンバーグ（豚ひき）  |                | 玉子蒸し  |                |   |  |
|                    | 付合（焼き豆腐）       |                | 付合（ブロッコリー）     |                | 付合（揚げなす）  |                |   |  |
| 成分値                | 磯辺和え（菜の花）      |                | サラダ（小松菜）       |                | いんげんのポン酢ごま和え  |                |   |  |
|                    |                |                |                |                |   |                |  |  |
|                    | エネルギー 1879kcal | エネルギー 1901kcal | エネルギー 1808kcal | エネルギー 1855kcal | エネルギー 1809kcal  | エネルギー 1793kcal |   |  |
|                    | たんぱく質 73.4g    | たんぱく質 73g      | たんぱく質 71.4g    | たんぱく質 69.4g    | たんぱく質 70.3g   | たんぱく質 69g      |   |  |
| 成分値                | 脂質 51.9g       | 脂質 69.6g       | 脂質 42.6g       | 脂質 62.7g       | 脂質 43.9g  | 脂質 61.2g       |   |  |
|                    | 食塩相当量 6.3g     | 食塩相当量 7g       | 食塩相当量 5.9g     | 食塩相当量 5.2g     | 食塩相当量 5.7g  | 食塩相当量 6g       |   |  |