

献立表

糖尿病食1600kcal

		2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
朝	A 定食	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾐﾆｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾅ) 果物(みかん)D 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽﾏﾐﾆｼﾅﾒ7 付) ﾍﾞﾁﾔｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ｽﾓﾝ) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｼｬｰﾃﾞ'ｸﾞﾗﾀﾝ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰﾏﾐﾚｰﾄ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋﾞ'のｼﾅｰ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 小柱のｸﾘｰﾑ煮 果物(ｽﾓﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽｰﾌﾞ 仕立て 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
	B 定食	ご飯 150g 鶏肉の油煎煮(D) なす酢味噌和え 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 鯉の塩焼き(40) ｷｬﾍﾞ'ｸのお浸し 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 鶏の和え物 果物(ｽﾓﾝ) 牛乳	ご飯 150g 鶏つくね野菜煮 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付)ﾊﾞｯｸﾞ醤油 果物(ｽﾓﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 150g 五目あんかけ豆腐 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
昼	A 定食	焼きそば(160) エビ焼売② ごぼうサラダ(ﾄﾚ)	ご飯 200g ｼﾅﾁｭｰD(ｶﾚｰ風味 野菜のマﾘﾅ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾏﾁ煮(皮ﾀﾞ60) 鍋しぎ 春雨サラダ⑤	ご飯 200g ﾌﾞﾘの照り焼き(80) 大根の煮物 ゆかり和え (ｷｬﾍﾞ'ｸ)	ご飯 200g 回鍋肉 大根とｼﾅのﾅﾅﾀﾞ 焼売②	ご飯 200g 料の香味ｼｬｰ(焼) 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん(16) めんかけつゆ(温) 付)一味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞ'ｸの金平 煮豆(金時豆)D
	B 定食	ご飯 200g ﾊﾞ'ﾙの甘酢あんかけD エビ焼売② ごぼうサラダ(ﾄﾚ)	ご飯 200g 赤魚の照り煮 野菜のマﾘﾅ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鯉の照り焼き 鍋しぎ 春雨サラダ⑤	ご飯 200g 豚肉と厚揚げ炒め(D) クリームソース 大根とｼﾅのﾅﾅﾀﾞ 焼売②	たらこｶﾘｰﾒﾊﾞ'ｸﾞﾃｲ-80 ｸﾘｰﾑソース 大根とｼﾅのﾅﾅﾀﾞ 焼売②	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 200g 鯉の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞ'ｸの金平 煮豆(金時豆)D
タ	A 定食	ご飯 200g 鶏肉のﾊﾝ粉焼(60) 付)ﾊﾞｯｸﾞソース ﾋｰﾝｽﾞサラダ 果物 (りんご)	ご飯 150g すき焼き(冬) 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ｸｷﾞ・ﾊﾞ'ﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 150g ﾒﾅﾙの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物 (りんご)	ご飯 200g ｽﾙｰ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞ'ｸﾞ焼 ｷﾞﾀﾞﾃｰ(ﾊﾞｰｺﾝ入り) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 味噌汁(ｷﾞ'・ｷﾞ')	ご飯 150g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ｽﾊﾞ'ｸﾞﾃｲ-ｸﾞﾀﾞ' (ﾏﾖ) 果物 (りんご) 味噌汁(ｽｶ'・豆腐)	ご飯 200g 赤魚の西京焼き(60) 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物 (りんご)
		2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝	A 定食	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｲｳﾅｰと野菜の炒め物 果物(みかん)D 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｸﾞとｷｬﾍﾞ'ｸのｽｰﾌ 果物(ｽﾓﾝ) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰあﾝず ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 巣ごもり卵 付) ﾍﾞﾁﾔｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉のﾄﾏﾁﾌﾞ煮 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 卵ﾀﾞ' (5) 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ｽﾅｰ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
	B 定食	ご飯 150g 高野豆腐の味噌煮 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 150g 野菜のそぼろ煮 果物(ｽﾓﾝ) 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 豆腐の卵とし 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 150g 土佐納豆(五) 大根の煮物 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 150g 鯉の塩焼き ﾅﾅ'の和え物(ｷﾞ'・ｺｼﾞ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
昼	A 定食	ご飯 150g ｼｵｲの野菜あん(焼 南瓜の煮物 白菜のｸﾁ'和え	ご飯 150g ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ さつま芋とりんご煮D ﾌﾞ'ｯｺｰ-ｸﾞﾀﾞ' (ｷﾞ'・)	ご飯 200g 鯉の田楽焼き(50) 金平ごぼう 春雨ﾀﾞ' (ｷｬﾍﾞ')	ご飯 200g 豚肉の生妻炒め ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 白菜とﾊﾞｰｺﾝのｼﾅｰ	けんちんうどん 160 けんちんつゆ 煮豆(金時豆)D 甘酢和え (蕪・葉)	ご飯 150g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾅﾀﾞｼﾞ) ふりかけ (ｶｵﾀ)	ご飯 150g ｼｵｲのﾄﾏﾁｽｰ(80) ｷﾞﾀﾞﾃｰ ｷｬﾍﾞ' ｸﾞﾀﾞ' (ﾊﾙ)
	B 定食	ご飯 150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のｸﾁ'和え	ご飯 150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮D ﾌﾞ'ｯｺｰ-ｸﾞﾀﾞ' (ｷﾞ'・)	ご飯 200g 鶏肉の磯辺焼き 金平ごぼう 春雨ﾀﾞ' (ｷｬﾍﾞ')	ご飯 200g 鯉のﾑﾆｴﾙ ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 白菜とﾊﾞｰｺﾝのｼﾅｰ	ご飯 150g 鯉の味噌ﾓｽｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆)D 甘酢和え (蕪・葉)	ｷﾞ' ｳ'ﾅ' ｸﾞﾃｲ(60) 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾅﾀﾞｼﾞ) ｷﾞﾀﾞﾃｰ ｷｬﾍﾞ' ｸﾞﾀﾞ' (ﾊﾙ)	ご飯 150g 豚肉のｸﾁ'ｸﾞｰｽ 付)ｷ'ｸ'ｸ'ｽ-ﾊﾞ'ｸ ｷﾞﾀﾞﾃｰ ｷｬﾍﾞ' ｸﾞﾀﾞ' (ﾊﾙ)
タ	A 定食	ご飯 200g のし貝 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(ｷｳｲ) 清し汁(ｷﾞ'・ｼﾞﾀﾀ)	炊き込みご飯(200) のし貝 切干大根煮(小松菜) ぜんまいの炒め煮 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 豚肉の甘辛焼き(D) ﾋｰ'ｸﾞ和え(小松菜) 果物 (りんご) 味噌汁(ｷﾞ'・ｷﾞ')	ご飯 200g 酢豚 野菜の中華和え 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾞ (ｸ'・ねぎ)	ご飯 200g ﾊ'ﾙの和風ｼｬｰ(D) 野菜のﾅﾐｾ炒め 長ネギとｵｸﾗの梅和え 果物 (りんご)	ご飯 150g 栗原はるみさん監修の 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ (D) ｷﾞ'ｺ'ﾀﾞ' T ｺﾝｸﾞｽ-ﾌﾞ (ｷｬﾍﾞ'・ｷﾞ'ｷ'ｷ'ｷ' ﾌﾞﾗｳﾆｰD	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(D) 大豆とひじきの煮物 D 白菜の酢の物 果物(ｷｳｲ)
		2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝	A 定食	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾊｳﾞｴｯｸﾞ 付) ﾍﾞﾁﾔｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰあﾝず 豚しやぶﾀﾞ'ｸﾞ ｼ'ﾌ'ﾙﾄﾞ ｳ'ﾝｸﾞ 減塩ﾌﾞ'ﾏ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｼﾅｰ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽ'ｽ'ﾋ'ｵ-ｷ(ﾊﾞｰｺﾝ) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰあﾝず ﾊｳﾞ野菜ｽﾅｰ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾁｽ-ﾌﾞ煮(ｷ'ｷ' 果物(ｽﾓﾝ) 牛乳
	B 定食	ご飯 150g ﾒﾅﾙの煮付け ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 鯛つみれの煮物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 150g 五目野菜煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 和風炒め(ｽ'ﾋ'') 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g がんもと野菜の煮物 果物(ｽﾓﾝ) 牛乳
昼	A 定食	ご飯 150g 八宝菜 焼売③ 彩りなます	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞﾁ (200) 竹輪と牛蒡の金平 果物(ｽﾓﾝ)	ｶﾚｰﾋﾞﾗﾌ(200) 花野菜サラダ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ﾌﾞﾘの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｸﾞ'ｸ'・ｼﾞﾀﾞ')	ご飯 150g ｸｼﾅﾁｭｰ ⑤(ﾙｰ風味) ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ｽﾊﾞ'ｸﾞﾃｲ-ﾄ'ｽｰ(80) ｺｰﾝサラダ(冬) 白菜と小柱のｼﾅｰ	ご飯 200g ｽ'ﾙ-ｷのﾑﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾝｸﾞの煮物 白菜のｸﾁ'和え ふりかけ (ｶｵﾀ)
	B 定食	卵とじきしめん 200 麵かけつゆ(卵とじ) 焼売③ 彩りなます	ご飯 200g 鯉のｷ'ｷ'ｷ'ﾝ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ｽﾓﾝ)	ご飯 200g ｼｵｲの香草ﾊﾞﾝ粉焼 花野菜サラダ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 牛肉ﾃﾞ'ｼ'ｽ煮込D 切干大根煮 お浸し(ｸﾞ'ｸ'・ｼﾞﾀﾞ')	ご飯 150g 鯉のﾚ'ﾋ'焼き ごま和え(ｲﾅｸﾞﾝ) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 200g ｶ'ｺ'ﾀﾞ' ｵ'のおろし煮 ｺｰﾝサラダ(冬) 白菜と小柱のｼﾅｰ	ご飯 200g 鶏肉の香味ｼｬｰ⑤(60) ごぼうとｺﾝｸﾞの煮物 白菜のｸﾁ'和え ふりかけ (ｶｵﾀ)
タ	A 定食	牛丼(200) 小松菜の和え物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 味噌汁(ｷｬﾍﾞ'・豆腐)	ご飯 200g ｷ'ｷ'のﾊﾝ粉焼 付)ﾊﾞｯｸﾞソース 茹なす生妻和え ﾌﾞ'ｯｺｰ'のエビあん	ご飯 200g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付)ﾊﾞｯｸﾞ醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え (蕪・葉) 卵ｽｰﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞ'ｯｺｰ-ｼ'ｰ 果物 (りんご) 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 200g ｼ'ﾙ'ﾊ'の磯辺焼き 炒り豆腐 なす酢味噌和え	梅しそご飯(200) 鯉の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ'・ｸ'ｷ') 果物 (りんご)	ご飯 200g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ﾅｽの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物(ｷｳｲ)
		2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝	A 定食	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 南瓜と挽き肉のｽｰﾌﾞ煮 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾊｳﾞのサラダ⑤ 果物(ｽﾓﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰあﾝず ｽｸ'ﾗﾝｸﾞ ｽ'ｷ'ｸ'ｸ' 果物(ｷｳｲ) 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉と野菜のｺﾝｸﾞ煮 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾞﾝ60g・ﾏﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾞﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｶ'ﾌ'ｸ'ｰとﾋ'のｼﾅｰ 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
	B 定食	ご飯 150g 土佐納豆(五) 大根とちくわの煮物 果物(みかん)D 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き50 付)ﾊﾞｯｸﾞ醤油 中華風和え物 果物(ｽﾓﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 150g 筑前煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g ｲ'ｸ'つみれの煮物(D) 涼拌三絲⑤ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ご飯 150g ﾒﾅﾙの煮付け 煮浸し(白菜・ｺｼﾞﾝ) 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 卵焼(手作り) 麩の煮付 果物(ﾊﾞｯﾀ0.5単位) 牛乳
昼	A 定食	ご飯 150g ｷﾞ'・ｸ'ｸ'・ｼ'ﾅｰ じゃが芋の煮物 青菜のお浸し	ご飯 150g 牛焼肉 (D) 大豆とひじきの煮物 さつま芋ﾀﾞ'	ご飯 200g 鯉の梅風味照焼き100 青菜とｼ'ｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	五目ﾌ'ｸ'焼きそば160 焼売② かぶのナムル	ﾁｷﾝﾗｲｽ(200) ｼ'ﾅ'ｳﾞﾀﾞ(冬) ｺﾝｸﾞｽ-ﾌﾞ (ｽ'・ｷ')	ご飯 200g ｷ'ﾝｼﾞﾔ'ｵｰﾛｰｽ 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞ'ｸのごま酢和え ふりかけ (ｶｵﾀ)	ご飯 200g 鯉の甘酢あん(焼・80) 茄子の生妻炒め 果物(ｷｳｲ)
	B 定食	ご飯 150g 鯉のチｰｽﾞ焼き(60) じゃが芋の煮物 青菜のお浸し	ご飯 150g 梅の味噌焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋ﾀﾞ'	ご飯 200g 豚肉のﾋ'ｸ'ｽｰｽ 青菜とｼ'ｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 鯉の香草焼き(80) 焼売② かぶのナムル	ご飯 200g ｽ'ﾙ-ｷ(白身)ｶﾙｰ風味焼 ｼ'ﾅ'ｳﾞﾀﾞ(冬) ｺﾝｸﾞｽ-ﾌﾞ (ｽ'・ｷ')	きつねうどん(200) めんかけつゆ(温) 付)一味唐辛子 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞ'ｸのごま酢和え	ご飯 200g 豚肉の照り焼き(50) 茄子の生妻炒め 果物(ｷｳｲ)
タ	A 定食	ご飯 200g 親子煮(D) 甘酢和え (蕪・葉) 果物(りんご) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(ｷｳｲ) 味噌汁(ｸ'・ﾀﾞﾏﾆｷﾞ)	ご飯 200g 豆腐(ﾊ'ﾊ'ｰ) 切干大根の生妻炒め 酢味噌和え(ｸ'ｷ') 果物 (りんご)	ご飯 150g ﾋｰﾌﾞｼﾅﾁｭｰ ﾌﾞ'ｯｺｰ-ｸﾞﾀﾞ' (ｷﾞ'・)	ご飯 200g 蟹玉(P) 春雨ﾀﾞ' T (ｽ'ﾄ'り) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 150g 赤魚の西京焼き(60) 豚肉と大根の炒め物 ｷﾞ'ﾀﾞ'ﾀﾞ' (ﾌ'ﾚ'ﾄﾞ'ﾚ) 果物 (りんご)	ご飯 150g ｺﾛｯｹD(焼 付)ﾊﾞｯｸﾞソース ｶ'ｸ'ﾀﾞ' (大根) ｺﾝｸﾞｽ-ﾌﾞ (ｸﾞ'・ｺｼﾞ

* 献立は都合により変更させていただくことがございます。