

# 献 立 表

脂質コントロール

		2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
朝	A定食	パン90g・イチゴ・ジャム 野菜の炒め物(小柱) 果物(パナ0.5単位) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ミネストローネ(キン) 果物(みかん) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム カブと鶏ひきのソテー <sup>F</sup> 果物(メロン) ジョア(フレン)	パン90g・マーレード <sup>D</sup> エビ・グラタン(T) 果物(パナ0.5単位) ジョア(フレン)	パン90g・マーレード <sup>D</sup> カリフラワーとエビのソテー(0) 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・あんず 小柱のクリーム煮(T) 果物(メロン) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム スープ仕立て(D) 果物(パナ0.5単位) ジョア(フレン)
昼	A定食	ご飯 220g メバルの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ フルーツザート(P)	ご飯 220g 鶏肉のトマト煮T 鍋しげ 春雨サラダ(T)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 大根の煮物 ゆかり和え(キャベツ)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのラタグF 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g ホキの香味ソース(焼) ひじきの煮物(P) 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんかけつけ(温) キャベツの金平 煮豆(金時豆)
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉のパン粉焼(F) 付) パックソース 長芋サラダ りんごのコンポート	ご飯 220g すきやき煮(冬・P) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ワキ・ハバネ)	行事食献立 お楽しみに!	ご飯 220g メバルの梅焼き(60) 含め煮(大根・人参) 南瓜サラダ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g メルーサ(白身)レモン焼き ボトリーテ 杏仁豆腐 味噌汁(カス・ズ)	ご飯 220g ミートローフ スパイティーサラダ(フレンチ) フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ミツバ・豆麩)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(40) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(イケン) みたらし団子
		2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝	A定食	パン90g・あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(みかん) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム キャベツのスープ煮 果物(メロン) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム 野菜ソテー(F) 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ジャガイモのマッシュ <sup>F</sup> 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ツナサラダ(T) 果物(みかん) ジョア(フレン)	パン90g・あんず 野菜ソテー U 果物(パナ0.5単位) ジョア(フレン)
昼	A定食	ご飯 220g ソイの野菜あん(焼 南瓜の煮物 白菜のワヒ 和え	ご飯 220g 鶏肉のBBQソース焼き⑤ さつま芋とりんご煮 フロッコリーサラダ(P)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨サラダ(キャベ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(イケン) 白菜ソテー	けんちんうどん けんちんつけ 煮豆(金時豆) 甘酢和え(蕪・葉)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 220g メルーサのトマソース(80) ボトリーテ キャベツサラダ 手作りゼリー(イオン)
夕	A定食	ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) マッシュニア(フルーツボンチ) キウイ 清し汁(ワキ・シラタマフ)	ご飯 220g 鰯の塩焼き(60) 付) パック醤油 せんまいの炒め煮 蒸しパン(白)	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(カス・ズ)	ご飯 220g 酢どり T 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華スープ(ワカ・ねぎ)	ご飯 220g メバルの和風ソース F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯 220g 煮込みハンバーグ(サミ) D サイコサラダ T コンソメーブ(キャベツ・タマネギ) チョコプリン	ご飯 220g 鶏肉の照り焼きF 春雨の金平煮 白菜の酢の物 味噌汁(ワキ・豆腐)
		2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝	A定食	パン90g・あんず 鶏肉のコンソメ煮 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ツナサラダ(T) 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	パン90g・あんず 豚しゃぶサラダ ノンオイルドレッシング 減塩コマ 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ミネストローネ(キン) 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム エビと野菜のソテー <sup>D</sup> 果物(バナナ) ジョア(フレン)	パン90g・あんず トマスープ 煮(キン) 果物(メロン) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム トマスープ 煮(キン) 果物(メロン) ジョア(フレン)
昼	A定食	ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯 220g メバルのチキン焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g チキンピカタ(ムネ80) 花野菜サラダ ヨーグルトストロベリ添え	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(コマツナ・シメジ) 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g チキンソテー(T) ごま和え(イケン)⑤ ボテサラダ(ノンドレンチ)	ミートソースうどん(250) コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のソテー	ご飯 220g メルーサのムニエル(60) ごぼうとコンヤクの煮物 ゆかり和え(白菜) のり佃煮Pc
夕	A定食	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ご飯 220g キンのパン粉焼(T) 付) パックソース 茹なす生姜和え フロッコリーのエビあん 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付) パック醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え(蕪・葉) 中華スープ(玉ねぎ)	ご飯 220g チキンソテー(T) ボトローリーソテー りんごのコンポート 中華スープ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(F) なす酢味噌和え 蒸しパン(黒糖)	梅しそご飯 鰯の照り煮 甘酢和え(キャベツ・シメジ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ミートローフ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 マッシュニア(フルーツボンチ) キウイ
		2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝	A定食	パン90g・イチゴ・ジャム 南瓜のスープ 煮 P 果物(みかん) ジョア(フレン)	パン90g・あんず キンのサラダ 果物(メロン) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム 野菜ソテー 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム 鶏肉と野菜のコンソメ煮 果物(オレンジ) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム 白菜と小柱のスープ(D) 果物(パナ0.5単位) ジョア(フレン)	パン90g・イチゴ・ジャム ポークピーンズ(D) 果物(キウイ) ジョア(フレン)	パン90g・あんず カリフラワーとエビのソテー <sup>D</sup> 果物(パナ0.5単位) ジョア(フレン)
昼	A定食	ご飯 220g チキンソースヤー(D) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g オイスターソース炒め(T) 煮浸し(白菜・ニンジン) さつま芋サラダ(D)	ご飯 220g たらの照り焼き 青菜とシラスの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(イオン)	五目あんかけうどんF 高野豆腐の煮物 かぶのナムル⑤ 手作りゼリー(イオン)	チキンライス ツナサラダ(冬) T コンソメーブ(カボチャ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 キャベツのごま酢和え 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g 鰯の香味焼(60⑤) 甘酢和え(蕪・葉) 手作りゼリー(イオン) 味噌汁(豆腐・ねぎ)
夕	A定食	ご飯 220g メバルの香味焼(60⑤) 甘酢和え(蕪・葉) 手作りゼリー(イオン) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g 鰯の野菜あんかけ(60) 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワカ・タマネギ)	ご飯 220g 豆腐ハンバーグ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ワカ) チョコプリン	ご飯 220g クリムシチュー(F) ボトローリーソテー(チーズ) フルーツボンチ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨サラダ T(ムシドリ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ボテサラダ(フレンチ) 味噌汁(ワカ・豆麩)	ご飯 220g 焼コロッケ(P) 付) パックソース カクテルサラダ(大根) フルーツボンチ コンソメーブ(コマツナ・ニンジン)

\* 献立は都合により変更させていただくことがあります。