

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	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾁｷﾝ) 果物(ﾐｶﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｶﾌﾞと鶏ひきのソテー 果物(ﾓﾛﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｴﾋﾞｸﾞﾗﾝ(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞｸﾞのｼﾃｰ(D) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず 小柱のクリーム煮(T) 果物(ﾓﾛﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾟ仕立て(D) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ﾄﾚ) 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾞｹﾞｰﾄ(P)	ご飯 220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮T 鍋しぎ 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(ｷﾔﾍﾞｯｼ)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのｼﾗﾀﾞF 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ｷｷの香味ソース(焼) ひじきの煮物(P) 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんかけつゆ(温) ｷﾔﾍﾞｯｼの金平 煮豆(金時豆)
夕	A定食	ご飯 220g 鶏肉のﾊﾝ粉焼(F) 付)ﾊｯｸソース 長芋サラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	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(ｳｷｷﾞ・ﾊﾝﾍﾞﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの梅焼き(60) 含め煮(大根・人参) 南瓜ｼﾗﾀﾞ(D) 清し汁(小松菜・花魁)	ご飯 220g ﾒﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾃﾄｼｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ｷｷﾞ)	ご飯 220g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ｽﾊﾞﾞﾞｰﾃｰｼﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ) ﾌﾙｰﾂ羹(黄桃) 味噌汁(ﾐﾂﾊﾞ・豆魁)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(40) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ｲﾝｷﾞﾝ) みたらし団子
		2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾐｶﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｷﾔﾍﾞｯｼのｽｰﾌﾟ煮 果物(ﾓﾛﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜ソテー(F) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｼﾞﾔｶ芋のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｼﾗﾀﾞ(T) 果物(ﾐｶﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず 野菜ソテーU 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ソイの野菜あん(焼) 南瓜の煮物 白菜のｳｷﾞ和え	ご飯 220g 鶏肉のBBQソース焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｼﾗﾀﾞ(P)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｼﾗﾀﾞ(ｷﾔﾍﾞ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾝｷﾞﾝ) 白菜ソテー	けんちんうどん けんちんつゆ 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 ﾒﾙｰｻのﾄﾏﾄソース(80) ﾎﾃﾄｼｰ ｷﾔﾍﾞｯｼサラダ 手作りゼリー(ｲﾝ)
夕	A定食	ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) ﾏﾁﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ)ｷｳｲ 清し汁(ｷｷﾞ・ｼﾗﾀﾞ)	ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)ﾊｯｸ醤油 ぜんまいの炒め煮 蒸しﾊﾝ(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(ﾅﾓ・ｷｷﾞ)	ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾟ(ｳｶﾓ・ねぎ)	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの和風ソースF 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	ご飯 220g 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｻｻﾐ)D ｻｲﾛｼﾗﾀﾞT ｺﾝｿﾑｽｰﾌﾟ(ｷﾔﾍﾞｯｼ・ﾀﾏｷ) ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	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(ｳｷｷﾞ・豆腐)
		2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・あんず 鶏肉のｺﾝｿﾑ煮 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ツナサラダ(T) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず 豚しゃぶｼﾗﾀﾞ ﾉｵｲﾙﾄﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺﾞﾏ 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず 豚肉と野菜のｼﾃｰ⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾁｷﾝ) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず ｴﾋﾞと野菜のｼﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ) 果物(ﾓﾛﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)
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 ﾒﾊﾞﾙのﾁﾔﾁﾔ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 ﾌﾙｰﾂｶｸﾅﾞﾙ白玉	ご飯 220g ﾁｷﾝﾋﾞｶ(ﾑﾈ80) 花野菜サラダ ﾔｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾛｰﾘｰ添え	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・ｼﾒｼﾞ) 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ﾁｷﾝソテー(T) ごま和え(ｲﾝｷﾞﾝ)⑤ ﾎﾃﾄｼﾗﾀﾞ(ﾉﾝﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾁ)	ﾐｰﾄﾞｰｽうどん(250) ｺｰﾝサラダ(冬) 白菜と小柱のｼﾃｰ	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(ﾐｶﾝ) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞｯｼ・豆腐)	ご飯 220g ﾁｷﾝのﾊﾝ粉焼(T) 付)ﾊｯｸソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｴﾋﾞあん 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ｱｶｳｵの塩焼(80) 切干大根の生姜炒め 味噌汁(ｳｶﾓ) 中華ｽｰﾌﾟ(玉ねぎ)	ご飯 220g ﾁｷﾝソテー(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(F) なす酢味噌和え 蒸しﾊﾝ(黒糖)	梅しそご飯 鰯の照り煮 甘酢和え(ｷﾔﾍﾞ・ｺﾝ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾁﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ)ｷｳｲ
		2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 南瓜のｽｰﾌﾟ煮P 果物(ﾐｶﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず ﾁｷﾝのサラダ 果物(ﾓﾛﾝ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず 野菜ソテー 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾑ煮 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ(D) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾎｰｸﾋｰﾝｽﾞ(D) 果物(ｷｳｲ) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞｸﾞのｼﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｱ(ﾌﾟﾚﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ﾁｷﾝｼﾞﾝｼﾞｬｰ(D) じゃが芋の煮物 青菜菜のお浸し	ご飯 220g ｵｲｽﾀｰソース炒め(T) 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞﾝ) さつま芋ｼﾗﾀﾞ(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(ｲﾝ)	ﾁｷﾝﾗｲｽ ツナサラダ(冬)T ｺﾝｿﾑｽｰﾌﾟ(ｶﾞﾁｷ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷﾔﾍﾞｯｼのごま酢和え 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g 鰯の甘酢あん(焼・40) 茄子の生姜炒め 果物(ｷｳｲ)
夕	A定食	ご飯 220g メﾊﾞﾙの香味焼(60)⑤ 甘酢和え(蕪・葉) 手作りゼリー(ｲﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g ｷｷの野菜あんかけ(60) 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｳｶﾓ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ｳｶﾓ) ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	ご飯 220g ｸﾘｰﾑｼﾁｬｰ(F) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｼﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ) ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｼﾗﾀﾞT(ﾓﾝﾄﾞﾘ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ﾎﾃﾄｼﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ) 味噌汁(ｳｷｷﾞ・豆魁)	ご飯 220g 焼ｺﾛｯｹ(P) 付)ﾊｯｸソース ｶｸﾅﾗﾀﾞ(大根) ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ ｺﾝｿﾑｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂ・ｺﾝｼﾞ)

* 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。