

月間献立表

ロジック(A)

日付	02月01日(水)		02月02日(木)		02月03日(金)		02月04日(土)	
朝			ご飯 味噌汁 ウインナーソー うめびしお 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	ご飯 味噌汁 さばのポン酢かけ たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(たらこ) 一挙干菜		
昼			赤飯 味噌汁 かれの生姜煮 根菜の甘辛炒め マカロニサラダ(ハム) デザート	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼ビーフン ザーサイ デザート	☆節分☆ 恵方巻き 豚汁 白菜のごま味噌和え デザート	ご飯 味噌汁 和風卵焼き ハムと小松菜のソー 酢大豆 デザート		
夕			ご飯 味噌汁 おでん 豚肉と蓮根のみそ炒め ふりかけ(のりたま)	ご飯 味噌汁 ぶりのみりん焼き なすの含め煮 畑菜のドレッシング和え	つみれうどん 一口おにぎり 豚肉とごぼうの旨煮	ご飯 白菜スープ 白身魚のみそチーズ焼き かぶのそぼろかけ 青梗菜のからし和え		
エネルギー			1430kcal	1438kcal	1407kcal	1407kcal	1407kcal	
蛋白質			55.0g	56.2g	50.7g	54.0g	54.0g	
脂質			34.4g	38.6g	38.3g	34.4g	34.4g	
日付	02月05日(日)		02月06日(月)		02月07日(火)		02月08日(水)	
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 うめびしお 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜煮 ゆずみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げといんげんの炒め のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の生姜煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ 牛乳	
昼	主食選択メニュー コンソメスープ 白身魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 カレーポテトサラダ デザート	ご飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ ひじきの煮物 漬物 デザート	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カリフラワーソー グリーンサラダ デザート	ご飯 味噌汁 金目鯛の煮付け カリフラワー炒め コールスローサラダ デザート	ご飯 牛汁(山口県) ソーセージといんげんのソー ブロッコリーの香味和え デザート	ご飯 かきたま汁 さばのカレー焼き 焼ビーフン 畑菜のごま和え デザート	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物 デザート	
夕	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 肉炒め じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し	ご飯 味噌汁 かれの煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 きやらぶき	味噌ラーメン 一口おにぎり 大根のそぼろ煮	ご飯 味噌汁 たらの揚げ浸し なすの含め煮 カリフラワーの甘酢漬	
エネルギー	1403kcal	1417kcal	1402kcal	1409kcal	1406kcal	1404kcal	1418kcal	
蛋白質	58.9g	50.1g	54.4g	52.1g	51.1g	56.8g	50.9g	
脂質	39.8g	37.0g	35.4g	37.1g	31.3g	39.7g	30.7g	
日付	02月12日(日)		02月13日(月)		02月14日(火)		02月15日(水)	
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 たいみそ 一挙干菜	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	ご飯 味噌汁 洋風卵焼き ゆずみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 もろみみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め うめびしお 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のごった煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	ご飯 味噌汁 小松菜とつみれの煮浸し のり佃煮 牛乳	
昼	主食選択メニュー コンソメスープ 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 人参サラダ デザート	ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の炒め煮 ほうれん草のドレッシング和え デザート	赤飯 すまし汁 赤魚の柚庵焼き さつま芋の甘煮 もやしの和え物 デザート	ちらしずし すまし汁 漬物 デザート	ご飯 味噌汁 たらのムニエル かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え デザート	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮風 きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ デザート	ご飯 中華スープ 回鍋肉 海鮮焼売 畑菜のナムル デザート	
夕	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 青梗菜炒め 漬物	ご飯 味噌汁 さわらのさっぱり煮 ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え	ご飯 スープ 彩り擬製豆腐 カリフラワーの中華和え ふりかけ	やきそば 野菜たっぷり汁 一口おにぎり(ナメケ) さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 めばるのバター醤油焼き スパゲティサラダ 漬物	
エネルギー	1399kcal	1385kcal	1398kcal	1397kcal	1407kcal	1401kcal	1403kcal	
蛋白質	55.1g	58.2g	57.4g	53.6g	52.8g	51.5g	54.5g	
脂質	37.3g	33.4g	27.4g	33.6g	38.5g	36.1g	37.5g	
日付	02月19日(日)		02月20日(月)		02月21日(火)		02月22日(水)	
朝	雑炊 松風焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとしろなの煮浸し もろみみそ 元氣ジンジン	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻卵 金山寺みそ 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール ふりかけ(さけ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 ゆずみそ 牛乳	
昼	ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ コンソメスープ 福神漬け デザート	オムライス コンソメスープ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え デザート	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソー もやしのサラダ デザート	ご飯 中華スープ 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ デザート	ご飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 大豆とひじきの煮物 漬物 デザート	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 青梗菜の中華和え デザート	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ 薬味 デザート	
夕	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 チキンとキャベツの和え物	ご飯 味噌汁 ベーコンのキッシュ マカロニサラダ 漬物	麦とろご飯 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し	おかめそば 一口にんじんおにぎり チキンサラダ	ご飯 味噌汁 たらのごまだれがらめ ほうれん草のソー 漬物	
エネルギー	1528kcal	1416kcal	1429kcal	1404kcal	1422kcal	1402kcal	1395kcal	
蛋白質	48.2g	49.4g	51.0g	54.3g	51.6g	54.5g	51.2g	
脂質	56.8g	39.4g	27.2g	38.8g	36.2g	39.0g	32.3g	
日付	02月26日(日)		02月27日(月)		02月28日(火)			
朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ゆずみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール うめびしお 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め たいみそ 牛乳					
昼	主食選択メニュー コンソメスープ 鶏肉のオニオンソースがけ ハムともやしの炒め物 ごま和え デザート	ご飯 中華スープ 豚肉と春雨の中華炒め シュウマイ 小松菜のナムル デザート	ご飯 味噌汁 かれの揚げ浸し きんぴられんこん ほうれん草としめじのおかか和え デザート					
夕	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き 鶏肉と筍の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のくるみお浸し	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス					
エネルギー	1390kcal	1407kcal	1432kcal					
蛋白質	58.3g	57.0g	54.3g					
脂質	39.1g	29.2g	31.4g					