

白金の森

献立表 令和2年2月

Happy Valentine's Day!

2月1日
土曜日

野菜雑炊
味噌汁
厚焼き卵
青菜のポン酢和え
牛乳
ご飯
味噌汁
たらの野菜あんかけ
れんこんきんぴら
いんげんのピーナッツ和え
抹茶蒸しパン
ご飯
清汁
鶏肉の竜田揚げ
茄子の詰め煮
フルーツ(マンゴー)
エネルギー 1599 kcal
たんぱく質 64.5 g
脂質 37.6 g
塩分 9.0 g

※一般食・米飯の成分表記をしています。

	2月2日 日曜日	2月3日 月曜日	2月4日 火曜日	2月5日 水曜日	2月6日 木曜日	2月7日 金曜日	2月8日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ ほたてサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 卵の花 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒り煮 春菊の和風和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 五目豆 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 青菜の胡麻和え ヤクルト
昼食	ハヤシライス ジョア ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ	《節分》 節分おこわ いわしつみれ汁 えび入り卵焼き ふきと高野の詰め煮 春菊のお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 茄子の揚げ浸し もやしの和え物	ご飯 味噌汁 ぶりのみりん焼き 厚揚げのくず煮 かぶの甘酢和え	豚丼 赤だし 刻み昆布の炒り煮 もやしのおかか和え	ご飯 味噌汁 めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜と胡瓜の和え物	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ
おやつ	そば上用饅頭	たまごボーロ	芋羊羹	ドームケーキ	マドレーヌ	今川焼き	スイスロール
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 あじの蒲焼 じゃこと青梗菜の炒め物 バナナ	ご飯 のっぺい汁 豚肉の漬け焼き 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 さわらのさっぱり煮 大根とさつま揚げの煮物 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 チキンカツ ポテトサラダ パイン	ご飯 清汁 白身魚の味噌チーズ焼き 青梗菜の辛子和え フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 焼き肉 じゃが芋の詰め煮 フルーツ(りんご)	菜飯 豚汁 赤魚の煮付け かぼちゃのいとこ煮 キウイ
成分	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 33.5 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 40.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 29.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1754 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 48.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 45.8 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 41.6 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 28.2 g 塩分 8.6 g
	2月9日 日曜日	2月10日 月曜日	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日	2月15日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 和風包み焼き オクラめかぶ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐の詰め煮 茄子のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 かにかま入りふんわり卵 なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの詰め煮 二色浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 とりつくね しる菜の辛子和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 かぶのしそ風味和え	ご飯 清汁 あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ 根菜の甘辛炒め ほうれん草の柚子胡椒和え	《季節の変わりご飯》 鶏ごぼう混ぜご飯 清汁 赤魚の漬け焼き 根菜の炒り煮 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツのベーコンソテー キャロットサラダ	《バレンタイン》 ケチャップライス パンプキンスープ コロケ盛り合わせ チーズサラダ チョコムース 《バレンタイン》ハートどら焼き	肉じゃが かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え
おやつ	《ケーキバイキング》	練りきり	バナナスペシャル	白いふうせん	きんつば	《バレンタイン》ハートどら焼き	カスタードケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 しる菜のナムル バナナ	ご飯 清汁 かにかま入り卵焼き和風あんかけ ふきと油揚げの煮物 きやらぶき	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め もやしの和風和え フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 里芋のオイスターマヨ和え フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 ソーセージといんげんのソテー パイン	わかめご飯 清汁 さわらの塩麹焼き 白菜のゆかり和え フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 37.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 34.5 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 39.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1560 g たんぱく質 59.8 g 脂質 32.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1790 g たんぱく質 60.5 g 脂質 45.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1743 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 48.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 38.9 g 塩分 8.4 g
	2月16日 日曜日	2月17日 月曜日	2月18日 火曜日	2月19日 水曜日	2月20日 木曜日	2月21日 金曜日	2月22日 土曜日
朝食	キャロット食パン コンソメスープ ウインナーとポテトのソテー キャベツとかにかまのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のごまよごし 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え 牛乳	麦ご飯 味噌汁 炒り豆腐 長いもとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ いんげんの胡麻醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 豆とほうれん草のサラダ 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 たらの雪花蒸し 茄子の味噌かけ 湯葉和え	ご飯 清汁 鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃの煮ころがし なます	ご飯 味噌汁 あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え	バターライス コンソメスープ 鶏肉のオニオンソースかけ じゃが芋の洋風炒め スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 しる菜のおかか和え	《郷土料理☆大阪府》 かやくご飯 船場汁 肉吸い じゃが芋のどて焼き風 フルーツ	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ちくわとごぼうの旨煮 ブロッコリーの和風和え
おやつ	チョコパン	黒糖饅頭	レモンゼリー	いちご蒸しパン	クリームパン	カステラ	おはぎ
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢和え さつま芋の甘煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き せんまい煮 オレンジ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 かに焼売 フルーツカクテル	ご飯 清汁 たらの揚げ浸し れんこんの高菜炒め フルーツ(マンゴー)	ゆかりご飯 わかめスープ 松風焼き カリフラワーの中華和え バナナ	ご飯 味噌汁 めだいの山椒煮 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 野菜サラダ フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 42.0 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 31.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 38.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 43.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 29.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 29.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 43.2 g 塩分 8.6 g
	2月23日 日曜日	2月24日 月曜日	2月25日 火曜日	2月26日 水曜日	2月27日 木曜日	2月28日 金曜日	2月29日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわとしる菜の煮浸し 梅納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ミートボール 大根サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 胡瓜の塩昆布漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ジョア	卵雑炊 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ いんげんの胡麻和え 牛乳
昼食	《選択食》 餃子スープ ★かじきの回鍋肉風 ★ダッカルビ風 小松菜の彩り和え 杏仁豆腐	《ブリづくし》 ご飯 赤だし ブリの刺身 茶碗蒸し ぶり大根	ご飯 味噌汁 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 豆腐焼売 青梗菜の中華和え	ご飯 コンソメスープ たらのムニエル ハムともやしの炒め物 かぼちゃサラダ	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ しめじと人参のソテー マリネ	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き つみれと冬瓜の煮物 ほうれん草の磯和え
おやつ	チョコレートパパロア	アイスクリーム	モカサンド	あんぱん	吹雪饅頭	エクレア	炭酸饅頭
夕食	ご飯 清汁 めだいの味噌マヨ焼き チキンとキャベツの和え物 パイン	ご飯 コンソメスープ ベーコンのキッシュ 花野菜のドレッシング和え フルーツ(黄桃)	ご飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ アスパラのフレンチサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 菜飯 清汁 かれいの煮付け 筑前煮 オレンジ	ご飯 清汁 鶏肉の山椒焼き 梅ごぼうサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 あじのきのご蒸し 白菜の和え物 バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 フルーツ(マンゴー)
成分	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 43.1 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 44.0 g 脂質 39.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1696 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 42.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 41.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 34.3 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 34.3 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 33.4 g 塩分 9.1 g