

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/2/1~2020/2/2

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝食						サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーの酢和え(デリシヤス) ヨーグルト 牛乳/コーヒー
						エネルギー 467kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.5g 食塩 2.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.2g 食塩 1.5g
昼食						ごはん サンマの塩焼き ザーサイの炒め物 ごまだれサラダ すまし汁	ごはん すき焼き煮 長芋の揚げ煮 菜の花のマヨサラダ 味噌汁
						エネルギー 638kcal 蛋白質 29g 脂質 28.6g 食塩 5.7g	エネルギー 646kcal 蛋白質 34.4g 脂質 19.4g 食塩 2.7g
夕食						ごはん クリームシチュー インゲンとコーンのソテー ブロッコリーのボン酢和え りんごのコンポート	ごはん アヲの漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 海藻サラダ(青じそ) すまし汁
						エネルギー 680kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.1g 食塩 2.7g	エネルギー 579kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21g 食塩 4g
						エネルギー 1785kcal 蛋白質 72.8g 脂質 66.2g 食塩 10.5g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 75.7g 脂質 52.6g 食塩 8.2g

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/2/3～2020/2/9

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	パン ポテトサラダ パン缶 牛乳/コーヒー エネルギー 392kcal 蛋白質 11.8g 脂質 11.1g 食塩 1.1g	ごはん がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 349kcal 蛋白質 10.6g 脂質 7.5g 食塩 2.2g	パン ベ-コンソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー エネルギー 434kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16g 食塩 1.6g	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー エネルギー 391kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.2g 食塩 1.6g	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 エネルギー 385kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 食塩 3g	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー エネルギー 340kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.3g 食塩 1.1g	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー エネルギー 415kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.3g 食塩 1.9g
昼食	☆節分☆ 巻き寿司 いなり寿司 しろなの生姜醤油和え いわし甘露煮 赤出し ポ-口福豆 エネルギー 692kcal 蛋白質 27.5g 脂質 23g 食塩 6.8g	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 エネルギー 578kcal 蛋白質 28g 脂質 21.1g 食塩 3.5g	ごはん 鶏の唐揚げ インゲンと舞茸のソテー 春雨サラダ すまし汁 エネルギー 573kcal 蛋白質 29.8g 脂質 15.9g 食塩 7g	ごはん Ei'フライ・マヨネーズが'フライ・野菜コロッケ 竹の子のおかか煮 チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁 エネルギー 612kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.7g 食塩 4.3g	ごはん カレイの照り焼き 小松菜の華風炒め 白菜のしその実和え すまし汁 エネルギー 453kcal 蛋白質 27g 脂質 4.1g 食塩 3.5g	たまごふりかけごはん ちゃんぽんめん 豆腐しゅうまい チンゲンサイのポン酢和え 杏仁豆腐 エネルギー 583kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.4g 食塩 6g	☆会席料理☆ エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
夕食	ごはん メンチカツ ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁 エネルギー 563kcal 蛋白質 16.2g 脂質 19.7g 食塩 3.1g	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋の甘煮 えだ豆サラダ すまし汁 エネルギー 584kcal 蛋白質 33.2g 脂質 10.7g 食塩 1.5g	ごはん サンマの蒲焼き 揚げだし豆腐 オクラのポン酢 味噌汁 エネルギー 686kcal 蛋白質 25.2g 脂質 28.3g 食塩 3.5g	ごはん おでん タラの梅じそ天ぷら ほうれん草の和え すまし汁 エネルギー 647kcal 蛋白質 27.1g 脂質 20.8g 食塩 3.2g	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き ビーマンの甘辛炒め 切干大根のサラダ(テリヤス) 味噌汁 エネルギー 522kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.7g 食塩 2.8g	ごはん 海鮮炒め 大根の煮物 春菊の梅麩和え すまし汁 エネルギー 394kcal 蛋白質 20.1g 脂質 5.5g 食塩 2.6g	ごはん 豚肉の野菜炒め 若竹煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 612kcal 蛋白質 20.2g 脂質 27.2g 食塩 3.2g
	エネルギー 1647kcal 蛋白質 55.5g 脂質 53.8g 食塩 11g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 71.8g 脂質 39.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 70.7g 脂質 60.2g 食塩 12.1g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 62.5g 脂質 44.7g 食塩 9.1g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 66.8g 脂質 24.6g 食塩 9.3g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 59.2g 脂質 31.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1027kcal 蛋白質 35g 脂質 41.5g 食塩 5.1g

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/2/10～2020/2/16

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ インゲンのごま和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草の華風和え 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 白菜のクリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
	エネルギー 379kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.5g 食塩 1.2g	エネルギー 366kcal 蛋白質 13.5g 脂質 5.9g 食塩 2g	エネルギー 430kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.4g 食塩 1.5g	エネルギー 387kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.2g 食塩 1.5g	エネルギー 380kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 食塩 2.6g	エネルギー 376kcal 蛋白質 11g 脂質 12g 食塩 0.7g	エネルギー 377kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.6g 食塩 1.7g
昼食	ごはん サバの塩焼き 小松菜の煮物 白菜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 鶏肉のもろみ味噌焼き 長芋の白煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん かつおの香味焼き 揚げ茄子 胡瓜の梅しそ和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが アスパラと小柱の炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	オムライス ササミチーズフライ サラダ(デリシヤス) コンソメスープ ゼリー(ぶどう)	ごはん めばるの煮付け れんこんのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	菜飯ごはん 塩ラーメン 蒸しシューマイ ほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐
	エネルギー 558kcal 蛋白質 29.6g 脂質 16.1g 食塩 3.4g	エネルギー 550kcal 蛋白質 24g 脂質 13.6g 食塩 2.8g	エネルギー 634kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.1g 食塩 2.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 31.5g 脂質 8.9g 食塩 3.4g	エネルギー 703kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.2g 食塩 4.7g	エネルギー 440kcal 蛋白質 23.8g 脂質 5.3g 食塩 3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.1g 脂質 11.3g 食塩 8g
夕食	ごはん エビマヨ さつまいものレモン煮 ブロッコリーの和え物(ワナナ赤) ワカメスープ	ごはん サケの西京焼き フグのサイのきのコンソメ もやしの錦糸和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ ふきの煮物 白菜のチヂミ(デリシヤス) のっぺい汁	ごはん サワラの幽庵焼き 豚肉の煮物 しろ菜のしそのみと和え すまし汁	ごはん 牛肉の生姜煮 糸こんにゃくの炒め物 インゲンのツナマヨ和え すまし汁	ごはん ハムカツ さつまいもの煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん 牛肉の野菜巻き ふるふき大根 しろ菜の和え物 味噌汁
	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.4g 食塩 3.4g	エネルギー 718kcal 蛋白質 35.3g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	エネルギー 465kcal 蛋白質 28.1g 脂質 10.8g 食塩 2.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	エネルギー 645kcal 蛋白質 13.7g 脂質 20.7g 食塩 3.2g	エネルギー 510kcal 蛋白質 28.3g 脂質 10.9g 食塩 4g
	エネルギー 1526kcal 蛋白質 67.5g 脂質 39.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 63.2g 脂質 32.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1782kcal 蛋白質 75.3g 脂質 67g 食塩 7.2g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 75.8g 脂質 28.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 63g 脂質 45.6g 食塩 9.6g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 48.5g 脂質 38g 食塩 6.9g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 65g 脂質 32.8g 食塩 13.7g

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/2/17～2020/2/23

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝食	パン マカロニサラダ パイナップル缶 牛乳/コーヒー エネルギー 400kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.5g 食塩 1.4g	ごはん 厚揚げの煮物 フグンサイのお浸し 味噌汁 エネルギー 358kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.4g 食塩 1.8g	パン 白菜のソッメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー エネルギー 342kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.1g 食塩 1.5g	パン 大豆サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー エネルギー 365kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.6g 食塩 1.2g	ごはん 麩の卵とじ 菜の花の湯葉和え 味噌汁 エネルギー 372kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.1g 食塩 1.8g	ホットケーキ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー エネルギー 318kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9.9g 食塩 0.8g	パン ペ-コンソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー エネルギー 404kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.1g 食塩 1.5g
昼食	ごはん チキンカツ 小松菜の煮浸し アスパラのごまドレ和え けんちん汁 エネルギー 657kcal 蛋白質 30.4g 脂質 21.7g 食塩 3.1g	ごはん 赤魚の生姜煮 フグンサイとえびの炒め 白菜と三つ葉の香味和え 味噌汁 エネルギー 457kcal 蛋白質 26g 脂質 10.8g 食塩 2.6g	中華風炊き込みご飯 餃子・シュマイ・ニラ饅頭 切干大根の和風ドレ和え 中華スープ パイナップル缶 エネルギー 736kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.6g 食塩 5.5g	ごはん サバの味噌煮 ピーマンの甘辛炒め ササミとレタスのサラダ すまし汁 エネルギー 555kcal 蛋白質 32.7g 脂質 14.1g 食塩 4g	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き 南瓜の炊き合わせ 海藻サラダ（青じそ） 味噌汁 エネルギー 548kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15g 食塩 3.3g	ごはん 牛肉コック・カクリームコック・エビフライ 高野の煮つけ なめこと山菜のおろしあえ すまし汁 エネルギー 785kcal 蛋白質 19.8g 脂質 34.3g 食塩 3.3g	☆お誕生日会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし フルーツ（りんご・オレンジ） エネルギー 570kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.8g 食塩 4.7g
夕食	ごはん サケのムニエル キャベツの炒め物 カリフラワーのサゲ すまし汁 エネルギー 768kcal 蛋白質 28.8g 脂質 41.4g 食塩 2.4g	ごはん 牛肉のオイスター炒め ひじき煮 オクラのなめこ和え すまし汁 エネルギー 517kcal 蛋白質 23g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	ごはん 変わり揚げ 炒り豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 600kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.4g 食塩 4.3g	ごはん 豚肉の煮付け（おろしのせ） お造り しろ菜の土佐酢和え 味噌汁 エネルギー 678kcal 蛋白質 30.6g 脂質 29.8g 食塩 2.9g	ごはん 白身魚のチリソース カリフラワーのカレーソース フグンサイのごま和え すまし汁 エネルギー 433kcal 蛋白質 23.8g 脂質 7.6g 食塩 2.2g	ごはん 回鍋肉 さつま芋の煮物 小松菜の辛子和え 中華スープ エネルギー 652kcal 蛋白質 19.4g 脂質 24.6g 食塩 3.8g	ごはん 鶏肉のカレー風味炒め しろ菜の煮浸し オクラともずくの酢の物 味噌汁 エネルギー 539kcal 蛋白質 24g 脂質 17.2g 食塩 3.3g
	エネルギー 1825kcal 蛋白質 71.1g 脂質 74.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 62.3g 脂質 36.6g 食塩 7g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 60.4g 脂質 52.1g 食塩 11.3g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 77.1g 脂質 53.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 63.1g 脂質 28.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1755kcal 蛋白質 49.1g 脂質 68.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 65.8g 脂質 49.1g 食塩 9.5g

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/2/24～2020/2/29

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 春菊のおかか和え 味噌汁	菓子パン 肉団子のコンソメ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	
	エネルギー 403kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.6g 食塩 1.5g	エネルギー 369kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.8g 食塩 1.9g	エネルギー 402kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.4g 食塩 1.3g	エネルギー 404kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11.6g 食塩 1.3g	エネルギー 337kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.2g 食塩 2.3g	エネルギー 377kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.8g 食塩 1.3g	
昼食	ごはん ブリの照り焼き なすの煮付け ドレッシング和え(デリシヤス) 赤だし	鮭ふりかけごはん きつねうどん はんぺんの磯辺揚げ 胡瓜の甘酢和え フルーツポンチ	ごはん かつらの塩焼き もやしのニラ炒め ごま豆腐 かき玉汁	カレーライス キャベツのお浸し かぼちゃのごま和え 杏仁豆腐	ごはん アカアの煮付け レンコンの炒め物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜の煮浸し えだ豆サラダ すまし汁	
	エネルギー 660kcal 蛋白質 29g 脂質 25.1g 食塩 3.4g	エネルギー 615kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.7g 食塩 5.2g	エネルギー 559kcal 蛋白質 31.7g 脂質 18g 食塩 4.1g	エネルギー 742kcal 蛋白質 32.2g 脂質 23.9g 食塩 4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 28.4g 脂質 19.4g 食塩 3.4g	エネルギー 521kcal 蛋白質 31.2g 脂質 12.8g 食塩 2.9g	
夕食	ごはん 鶏のネギソース ごぼうの金平 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん ハッシュドビーフ ジャーマンポテト もやしのドレ和え(デリシヤス) ゼリー (オレンジ)	ごはん マーボー豆腐 南瓜の煮物 チンゲンサイのお浸し 中華スープ	ごはん サバのごま焼き 白菜と竹輪の煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	ごはん 牛肉の焼肉風炒め 炊き合わせ 春雨の錦糸和え 味噌汁	ごはん かつらの塩焼き ビーマンの炒め物 チンゲンサイの梅かつお和え 味噌汁	
	エネルギー 581kcal 蛋白質 23.8g 脂質 21.4g 食塩 3.1g	エネルギー 655kcal 蛋白質 29.8g 脂質 15.8g 食塩 3.8g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.3g 食塩 4.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 28.1g 脂質 15.1g 食塩 3.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 29.3g 脂質 6.9g 食塩 2.8g	エネルギー 590kcal 蛋白質 23.1g 脂質 24.2g 食塩 3.1g	
	エネルギー 1644kcal 蛋白質 65.4g 脂質 58.1g 食塩 8g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 63.9g 脂質 37.3g 食塩 10.9g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 69.1g 脂質 42.7g 食塩 9.6g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 72.6g 脂質 50.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 70g 脂質 32.5g 食塩 8.5g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 69.9g 脂質 49.8g 食塩 7.3g	