献立表　エコノミー

栄養士

期　　間：2025/2/1～2025/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ジャーマンポテト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ レーズンドッグ ヨーグルト 牛乳
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 食塩 2g
昼食							ロールキャベツトマトソース いんげんとコーンの炒め物 胡瓜のなめたけ和え コンソメスープ
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 98kcal 食塩 3.2g
夕食						◆仕入れなどにより、 メニューが変更になる場合がございます。	中華丼 花型豆腐の煮付 ほうれん草のナムル 中華スープ 漬物
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 190kcal 食塩 4.2g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	鶏つくね えんどうのｺﾝｿﾒ煮 クリームエスカルゴ 牛乳	出し巻き卵 ヒジキの炒め煮 味噌汁	さわらのマリネ 小松菜のソテー 黒糖食パン 牛乳	グリルチキン 切干大根の煮付 味噌汁	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｺﾝｿﾒ煮 アップルポテト シュガーバターコッペ 牛乳	厚揚の生姜煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 味噌汁	ジャーマンポテト 菜の花の煮付 レーズンドッグ ヨーグルト 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 130kcal 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 151kcal 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 118kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515kcal 食塩 1.6g
昼食	チンジャオロース風炒め キャベツの塩昆布和え ぎょうざ 中華スープ	大豆ごはん 根菜たっぷり鶏けんちん イワシかつお煮 付）花型人参 みかん 薬膳の日	はんぺんチーズサンド 付）ボイルキャベツ オムレツ えんどうの炒め煮 味噌汁	鮭の幽庵焼 付）しめじ もやしのナムル 高野の含め煮 味噌汁	豆腐ナゲット 付）ナポリタン からし菜のツナ炒め カリフラワーの煮付 コンソメスープ 漬物	照焼ハンバーグ 付）スナップエンドウ キャベツの塩昆布和え 里芋の含め煮 味噌汁	親子丼 花型豆腐の煮付 金平ごぼう 味噌汁 漬物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 235kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 278kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 243kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 207kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 297kcal 食塩 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 249kcal 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 314kcal 食塩 3.5g
夕食	白身魚の野菜あん 金平ごぼう 小松菜のごま和え 味噌汁	豚の生姜焼き 白菜の中華煮 冬瓜の煮付 味噌汁 漬物	野菜カレーライス ブロッコリーの和え物 クリームコロッケ 漬物	酢豚 チンゲン菜のおかか和え ちくわの磯辺焼き 中華スープ 漬物	鶏入り筑前煮 きのこ玉子焼 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	アジフライ 付）大根おろし 小松菜のカニカマ和え 三色ピーマン炒め 味噌汁 漬物	野菜ラーメン 胡瓜のなめたけ和え ぎょうざ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 260kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 252kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 329kcal 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 312kcal 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 275kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 219kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 294kcal 食塩 5.9g
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	鶏つくね スパサラダ ミニ黒糖ツイスト 牛乳	赤魚の照焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め物 味噌汁	おろしハンバーグ いんげんのごま和え NEGロール 牛乳	出し巻き卵 茄子の煮浸し 味噌汁	和風ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ 食パン 牛乳	さわらの南蛮漬 えんどうのソテー 味噌汁	グリルチキン チンゲン菜の煮浸し なつかしーあんぱん ヨーグルト 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 82kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 195kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 117kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533kcal 食塩 2.4g
昼食	ハムカツ 付）ボイルいんげん 枝豆のふんわり天 人参の炒め物 コンソメスープ	海鮮の和風煮込み えんどうの炒め煮 南瓜の煮物 中華スープ	赤魚の煮付 付）うぐいす豆 きのこ玉子焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	けんちんそば 小松菜のごま和え 肉団子	白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のごま炒め ぎょうざ コンソメスープ 漬物	豆腐のあんかけ 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁	メンチカツ 付）ボイルブロッコリー 枝豆のふんわり天 からし菜の炒め物 コンソメスープ 漬物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 339kcal 食塩 4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 194kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 234kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 335kcal 食塩 5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 249kcal 食塩 4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 301kcal 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 348kcal 食塩 4.2g
夕食	すき焼風煮 ほうれん草の菜種和え 茄子の煮浸し 味噌汁	オムレツデミソース しめじのポン酢和え ﾏｶﾛﾆとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ コンソメスープ 漬物	チキン南蛮 付）ボイルキャベツ 高野の含め煮 菜の花の和え物 中華スープ	肉じゃが 花型豆腐の煮付 三色ピーマン炒め 味噌汁 漬物	鶏と厚揚げのオイスター煮 白菜の中華煮 いんげんとコーンの炒め物 中華スープ	豚丼 キャベツの塩昆布炒め カリフラワーの和え物 中華スープ 漬物	鯖の照焼 付）赤板 南瓜の煮物 大豆煮 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 358kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 251kcal 食塩 5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545kcal 食塩 4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 330kcal 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 243kcal 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 239kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 303kcal 食塩 2.9g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	デミハンバーグ ポテトサラダ レーズンドッグ 牛乳	白身魚のおろし煮 いんげんのごま和え 味噌汁	プレーンオムレツ スパサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	和風ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ 切干大根の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト 小松菜のソテー 黒糖食パン 牛乳	厚揚の生姜煮 えんどうのソテー 味噌汁	グリルチキン ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ カスタードクリームパン ヨーグルト 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 91kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 130kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 116kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568kcal 食塩 2.5g
昼食	豚とキャベツのみそ炒め 冬瓜の煮付 もやしのナムル コンソメスープ	照焼チキン 付）しめじ ブロッコリーの和え物ロ うの花 味噌汁	野菜カレーライス えびカツ 三色ピーマン炒め 漬物	鶏唐揚げ 付）ナポリタン いんげんとコーンの炒め物 がんも煮 コンソメスープ	豚の生姜焼き 白菜の中華煮 きのこ玉子焼 味噌汁 漬物	牛鍋 キャベツと赤板の甘酢和え 梅とﾜｶﾒのすまし汁 ゼリー 神奈川 KANAGAWA	カレイの煮付 付）赤板 うの花 南瓜の煮物 味噌汁 漬物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 249kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 215kcal 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 350kcal 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501kcal 食塩 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 279kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 225kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 212kcal 食塩 3.5g
夕食	かに玉あんかけ 菜の花のおかか和え えんどうの炒め物 中華スープ	はんぺんチーズサンド 付）ボイルキャベツ 小籠包 小松菜の煮物 味噌汁 漬物	豆腐ハンバーグきのこソース チンゲン菜のナムル キャロットラペ 味噌汁	鮭の幽庵焼 付）筍煮 里芋の含め煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 漬物	きつねうどん 野菜入りつくね からし菜の炒め物	コロッケ二種盛 付）ボイルブロッコリー 大豆煮 胡瓜のなめたけ和え コンソメスープ 漬物	酢豚 小松菜のごま和え 冬瓜の煮付 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 212kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 282kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 360kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 196kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 299kcal 食塩 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 283kcal 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 290kcal 食塩 3.1g
	23	24	25	26	27	28	
朝食	白身魚のムニエル ポテトサラダ レーズンドッグ 牛乳	出し巻き卵 ヒジキの炒め煮 味噌汁	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｺﾝｿﾒ煮 チンゲン菜の煮浸し ミニ抹茶ツイスト 牛乳	赤魚の照焼 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ アップルポテト NEGロール 牛乳	照焼ハンバーグ 切干大根の煮付 味噌汁	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 417kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 130kcal 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 162kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 149kcal 食塩 2.2g	
昼食	おろしハンバーグ ﾏｶﾛﾆとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ オムレツ 味噌汁	つくね塩ちゃんこ 花型豆腐の煮付 三色ピーマン炒め 味噌汁	ミラノ風カツ ほうれん草の菜種和え 舞茸のふんわり天 コンソメスープ 漬物	醤油ラーメン がんも煮 白菜の中華煮	白身魚のチリソース もやしの塩炒め 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	オムレツデミソース キャベツのゆかり和え チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 277kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 322kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 309kcal 食塩 4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 305kcal 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 230kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 204kcal 食塩 4.7g	
夕食	中華丼 チンゲン菜のおかか和え ぎょうざ 中華スープ	鯖の味噌煮 付）うぐいす豆 切干大根の煮付 人参の炒め物 味噌汁 漬物	豆腐ナゲット 付）ナポリタン ブロッコリーの和え物 クリームコロッケ 味噌汁	鶏肉と野菜のクリーム煮 里芋の含め煮 いんげんとコーンの炒め物 コンソメスープ 漬物	チンジャオロース風炒め カリフラワーの煮付 うの花 中華スープ	鶏入り筑前煮 冬瓜の煮付 えんどうの炒め煮 味噌汁 漬物	

	ｴﾈﾙｷﾞｰ 188kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 338kcal 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 229kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 221kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 261kcal 食塩 3.1g	