

常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	2月3日(土) 昼食/おやつ 『節分』 	2月6日(火) おやつ 『手作りパンナコッタ』 		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:372kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.6g 食塩:1.52g	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ) E:400kcal 蛋白:14.0g 脂質:10.7g 食塩:1.93g	御飯 鶏肉のグリル いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜) E:391kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.3g 食塩:1.15g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしとニラの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:342kcal 蛋白:11.6g 脂質:4.5g 食塩:2.06g
	昼			御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 手作り味噌付きごま豆腐 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) E:528kcal 蛋白:26.7g 脂質:18.0g 食塩:1.95g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:615kcal 蛋白:24.1g 脂質:24.6g 食塩:2.53g	巻き寿司/稲荷寿司 れんこんと牛肉の金平 うまい菜とえのきのピーナツ和え いわしのつみれ汁 E:489kcal 蛋白:16.2g 脂質:14.3g 食塩:3.90g	御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 白菜とかまぼこの梅かつお和え 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て E:601kcal 蛋白:23.1g 脂質:25.9g 食塩:3.05g
お	節分は、邪気を祓い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは室町時代とされており、豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来しているとも言われています。ナリコマの節分のメニューも縁起物や、厄除けの効果のある食材を使ったメニューになっています。	パンナコッタはイタリア発祥のお菓子で、イタリア語で“煮詰めたクリーム”という意味があります。日本では1994年ごろにブームになりそこから家庭でもおやつとして作られるようになったそうです。ナリコマのパンナコッタは爽やかなヨーグルト風味に仕上げました。コクとつるんとした食感をお楽しみ下さい。		手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	福豆 甘酒 E:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
夕				御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:516kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.6g 食塩:1.95g	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) 黄桃缶のピーチジュレ E:471kcal 蛋白:25.0g 脂質:9.4g 食塩:1.97g	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 昆布佃煮 E:589kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	御飯 シロガネダラの煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:486kcal 蛋白:21.6g 脂質:14.6g 食塩:2.19g
計				E:1578kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.4g 食塩:5.77g	E:1544kcal 蛋白:63.4g 脂質:46.2g 食塩:6.68g	E:1528kcal 蛋白:54.7g 脂質:48.5g 食塩:7.42g	E:1520kcal 蛋白:58.1g 脂質:48.9g 食塩:7.40g
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 かにつみれの煮物 いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:339kcal 蛋白:11.4g 脂質:3.3g 食塩:1.72g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラのお浸し 味噌汁(さつまいも・人参) E:383kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.5g 食塩:1.62g	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ) E:369kcal 蛋白:16.6g 脂質:7.2g 食塩:1.56g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:371kcal 蛋白:10.5g 脂質:8.0g 食塩:1.36g	御飯 千草焼き キャベツとかまぼこのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:366kcal 蛋白:9.7g 脂質:7.8g 食塩:1.47g	白菜と鶏肉の雑炊 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え ちりめん山椒 E:310kcal 蛋白:12.1g 脂質:7.5g 食塩:1.21g	御飯 かに玉 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:359kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.0g 食塩:1.61g
昼	御飯 白身魚の揚げ物(チリ風味あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 胡瓜の柚香漬け E:519kcal 蛋白:22.5g 脂質:17.6g 食塩:1.71g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:551kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.5g 食塩:2.44g	キーマカレー しるなとちくわの塩麴ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:529kcal 蛋白:15.4g 脂質:17.5g 食塩:1.77g	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ E:462kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.1g 食塩:3.51g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と人参の金平 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:575kcal 蛋白:17.0g 脂質:17.0g 食塩:2.71g	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) ごぼうと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:484kcal 蛋白:21.0g 脂質:11.0g 食塩:2.40g	御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ) E:573kcal 蛋白:23.5g 脂質:21.4g 食塩:2.89g
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) E:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りきなこシフォンケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りミルクプリン(あんずソース) E:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えびシューマイ ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) E:573kcal 蛋白:25.1g 脂質:15.3g 食塩:3.06g	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) 山芋の鶏そばろ煮 もやしと大根葉の大葉ドレ和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:462kcal 蛋白:23.9g 脂質:8.9g 食塩:2.47g	御飯 さばの香味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)白味噌仕立て E:547kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.2g 食塩:1.95g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:608kcal 蛋白:27.7g 脂質:22.5g 食塩:3.47g	御飯 ホツケの塩麴焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:463kcal 蛋白:22.1g 脂質:14.5g 食塩:2.05g	御飯 カツとじ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(小松菜・もやし)麦白味噌仕立て みかん缶 E:636kcal 蛋白:22.4g 脂質:21.1g 食塩:2.43g	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て E:474kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.65g
計	E:1501kcal 蛋白:60.1g 脂質:37.8g 食塩:6.55g	E:1477kcal 蛋白:59.4g 脂質:37.9g 食塩:6.59g	E:1536kcal 蛋白:53.4g 脂質:45.7g 食塩:5.35g	E:1516kcal 蛋白:61.6g 脂質:53.1g 食塩:8.44g	E:1507kcal 蛋白:49.6g 脂質:41.6g 食塩:6.46g	E:1524kcal 蛋白:58.3g 脂質:41.6g 食塩:6.16g	E:1552kcal 蛋白:57.4g 脂質:42.8g 食塩:7.22g

常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 鶏つみれの煮物(洋風) もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:398kcal 蛋白:17.2g 脂質:9.4g 食塩:1.65g	御飯 5品目具材の玉子焼き うまい菜とかまぼこのごまドレサダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:376kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.2g 食塩:1.70g	御飯 チキンピカタ 白菜となめこの和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:354kcal 蛋白:11.5g 脂質:5.8g 食塩:1.72g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとアスパラのレモンドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:369kcal 蛋白:9.8g 脂質:7.7g 食塩:1.26g	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・人参) E:386kcal 蛋白:9.5g 脂質:9.7g 食塩:1.46g	御飯 メヌケの焼き浸し 豆とひじきのマヨサダ 味噌汁(白菜・しめじ) E:387kcal 蛋白:17.5g 脂質:8.3g 食塩:1.67g	御飯 だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:401kcal 蛋白:14.1g 脂質:10.7g 食塩:1.59g
	醤油ラーメン 絹揚げの鶏そぼろ煮 杏仁豆腐(いちごソース) E:456kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.9g 食塩:4.68g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:528kcal 蛋白:17.7g 脂質:14.1g 食塩:3.60g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 玉子豆腐 味噌汁(人参・わかめ) E:536kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.3g 食塩:3.04g	御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て E:533kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.4g 食塩:2.42g	親子丼 切干大根の煮物 ブロッコリーとコンのアイランド和え 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:519kcal 蛋白:22.4g 脂質:9.4g 食塩:2.92g	御飯 擬製豆腐 れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:555kcal 蛋白:18.1g 脂質:13.1g 食塩:2.63g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:475kcal 蛋白:25.3g 脂質:12.5g 食塩:2.02g
お	マイケーキ E:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) E:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	パウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作りおしろこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りオレンジシフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g
	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 大豆と鶏肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(さつまいも・大根) E:568kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.6g 食塩:2.03g	御飯 タンドリーチキン カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 マンゴー缶 E:513kcal 蛋白:19.0g 脂質:15.8g 食塩:1.41g	御飯 さわらの西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(花麩) E:505kcal 蛋白:21.6g 脂質:15.9g 食塩:1.97g	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) しろなとツナのソテー コンソメスープ(ウインナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ E:551kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.5g 食塩:2.02g	御飯 かれいの煮付け キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 粕汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) E:514kcal 蛋白:34.3g 脂質:11.9g 食塩:2.94g	御飯 牛皿 かぼちゃの含め煮 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:555kcal 蛋白:19.1g 脂質:18.0g 食塩:2.24g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味 E:576kcal 蛋白:18.8g 脂質:21.5g 食塩:2.54g
計	E:1519kcal 蛋白:62.9g 脂質:41.8g 食塩:8.39g	E:1544kcal 蛋白:49.6g 脂質:38.4g 食塩:6.80g	E:1490kcal 蛋白:58.5g 脂質:47.2g 食塩:6.87g	E:1541kcal 蛋白:52.5g 脂質:53.3g 食塩:5.80g	E:1570kcal 蛋白:69.7g 脂質:31.4g 食塩:7.36g	E:1596kcal 蛋白:57.1g 脂質:43.4g 食塩:6.64g	E:1527kcal 蛋白:59.9g 脂質:48.7g 食塩:6.25g
日付	19	20	21				
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ) E:350kcal 蛋白:10.0g 脂質:5.3g 食塩:1.87g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:385kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.3g 食塩:1.61g	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:398kcal 蛋白:12.8g 脂質:9.1g 食塩:1.46g				
	鶏そぼろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て E:573kcal 蛋白:22.4g 脂質:24.3g 食塩:2.29g	きつねうどん うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコンの香味ドレサダ E:471kcal 蛋白:14.7g 脂質:17.4g 食塩:3.61g	【未定】 決まり次第お知らせ致します。				
お	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	クッキー 紅茶 E:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	未定				
	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜とかまぼこの甘酢和え E:483kcal 蛋白:19.6g 脂質:11.8g 食塩:3.60g	御飯 焼あじの南蛮漬け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)麦白味噌仕立て E:550kcal 蛋白:27.4g 脂質:13.4g 食塩:2.78g	【未定】 決まり次第お知らせ致します。				
計	E:1480kcal 蛋白:53.9g 脂質:41.6g 食塩:7.80g	E:1524kcal 蛋白:57.5g 脂質:43.4g 食塩:8.09g					

2月14日(水) おやつ
『手作りチョコプリン』
バレンタインデー



バレンタインデーは世界各国で「恋人たちの日」としてお祝いされています。日本のバレンタインデーは女性から男性にチョコレートを贈るだけでなく、自分チョコや友達同士で交換する友チョコなども人気です。ナリコマのバレンタインはチョコプリンです。ホイップクリームと一緒に召し上がり下さい。

