

通所献立表

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日																																																																													
<p>☆節分のお話☆</p> <p>節分は「せち分かれ」ともいい、本来は季節の変わり目（立春・立夏・立秋・立冬の前日）をさす言葉です。</p> <p>とくに現在は立春の前日（2月3日）を節分といい、豆をまいて悪疫退散や招福の行事が行われています。</p>															<p><b>1日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>574</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>26.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	574	Kcal	タンパク	26.9	g	脂質	15.4	g	塩分	3.0	g	<p>☆節分献立☆ 節分豆御飯</p> <p>いわしの照り焼きハンバーグ 高野豆腐の含め煮 青菜のお浸し フルーツ・清汁</p> <p>おやつ 柚子レアチーズ 181 Kcal</p>																																																											
エネルギー	574	Kcal																																																																																							
タンパク	26.9	g																																																																																							
脂質	15.4	g																																																																																							
塩分	3.0	g																																																																																							
<p><b>4日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>603</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>29.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	603	Kcal	タンパク	29.1	g	脂質	12	g	塩分	2.8	g	<p>御飯 八宝菜</p> <p>きんぴらごぼう いんげんと蒸し鶏のサラダ フルーツ（りんご） 中華スープ（青梗菜・椎茸）</p>			<p><b>5日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>651</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>23.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	651	Kcal	タンパク	23.4	g	脂質	25.7	g	塩分	2.8	g	<p>御飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物</p> <p>春菊としめじの菊花和え フルーツ（あんず） 清汁（三つ葉・舞茸）</p>			<p><b>6日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>652</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>23</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	652	Kcal	タンパク	23	g	脂質	17.4	g	塩分	2.8	g	<p>御飯 白身魚の素焼き・ラッキョロス</p> <p>じゃが芋の含め煮 いんげんのごまよこし フルーツ（パイナップル） 味噌汁（豆腐・大根葉）</p>			<p><b>7日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>554</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>27.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	554	Kcal	タンパク	27.5	g	脂質	13.6	g	塩分	2.6	g	<p>御飯 鶏肉のごまだれ焼き 切干大根の炒め煮 白和え フルーツ（黄桃） 味噌汁（もやし・若布）</p>			<p><b>8日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>509</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>23.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	509	Kcal	タンパク	23.3	g	脂質	11.5	g	塩分	2.3	g	<p>御飯 鱈の塩焼き がんもの煮物</p> <p>小松菜のごま和え フルーツ（カクテル） 清汁（わかめ・貝割）</p>		
エネルギー	603	Kcal																																																																																							
タンパク	29.1	g																																																																																							
脂質	12	g																																																																																							
塩分	2.8	g																																																																																							
エネルギー	651	Kcal																																																																																							
タンパク	23.4	g																																																																																							
脂質	25.7	g																																																																																							
塩分	2.8	g																																																																																							
エネルギー	652	Kcal																																																																																							
タンパク	23	g																																																																																							
脂質	17.4	g																																																																																							
塩分	2.8	g																																																																																							
エネルギー	554	Kcal																																																																																							
タンパク	27.5	g																																																																																							
脂質	13.6	g																																																																																							
塩分	2.6	g																																																																																							
エネルギー	509	Kcal																																																																																							
タンパク	23.3	g																																																																																							
脂質	11.5	g																																																																																							
塩分	2.3	g																																																																																							
おやつ オレンジケーキ 150 Kcal			おやつ 豆乳ときな粉の寒天よせ 104 Kcal			おやつ りんごゼリー 100 Kcal			おやつ パナナケーキ 240 Kcal			おやつ バイクドチーズケーキ 274 Kcal																																																																													
<p><b>11日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>665</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>25</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	665	Kcal	タンパク	25	g	脂質	19.6	g	塩分	2.6	g	<p>御飯 豚肉の香草焼き 昆布と里芋の煮物</p> <p>春雨さっぱりサラダ フルーツ（洋梨） 味噌汁（なめこ・葱）</p>			<p><b>12日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>612</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>26.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	612	Kcal	タンパク	26.6	g	脂質	18.4	g	塩分	2.9	g	<p>御飯 銀だらの照り焼き 鶏肉の炊き合わせ</p> <p>かぶと胡瓜の酢の物 フルーツ（キウイ） 味噌汁（もやし・大根葉）</p>			<p><b>13日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>593</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>22.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	593	Kcal	タンパク	22.2	g	脂質	14.6	g	塩分	2.3	g	<p>御飯 麻婆豆腐</p> <p>冬瓜とさつま揚げの煮物 キャベツのしそのみねえ フルーツ（白桃） 中華スープ</p>			<p><b>14日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>587</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>23.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.4</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	587	Kcal	タンパク	23.4	g	脂質	15.8	g	塩分	2.4	g	<p>御飯 煮込みハンバーグ 彩りサラダ フルーツ（マンゴー） コンソメスープ</p>			<p><b>15日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>610</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>24.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	610	Kcal	タンパク	24.6	g	脂質	16.6	g	塩分	2.6	g	<p>カツ丼 小松菜の煮浸し 漬物 フルーツ（オレンジ） 味噌汁（おつゆ麩・青葱）</p>		
エネルギー	665	Kcal																																																																																							
タンパク	25	g																																																																																							
脂質	19.6	g																																																																																							
塩分	2.6	g																																																																																							
エネルギー	612	Kcal																																																																																							
タンパク	26.6	g																																																																																							
脂質	18.4	g																																																																																							
塩分	2.9	g																																																																																							
エネルギー	593	Kcal																																																																																							
タンパク	22.2	g																																																																																							
脂質	14.6	g																																																																																							
塩分	2.3	g																																																																																							
エネルギー	587	Kcal																																																																																							
タンパク	23.4	g																																																																																							
脂質	15.8	g																																																																																							
塩分	2.4	g																																																																																							
エネルギー	610	Kcal																																																																																							
タンパク	24.6	g																																																																																							
脂質	16.6	g																																																																																							
塩分	2.6	g																																																																																							
おやつ 白桃ゼリー 102 Kcal			おやつ 栗蒸し羊羹 169 Kcal			おやつ いちごムース 181 Kcal			おやつ ☆バレンタインおやつ☆ 210 Kcal			おやつ ヨーグルトパフェ 153 Kcal																																																																													
<p><b>18日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>662</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>20.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	662	Kcal	タンパク	20.5	g	脂質	18.1	g	塩分	2.6	g	<p>ビーフカレーライス 具だくさんサラダ 香の物 フルーツヨーグルト トマトスープ</p>			<p><b>19日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>640</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>26.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	640	Kcal	タンパク	26.5	g	脂質	25.7	g	塩分	2.5	g	<p>御飯 若鶏の粒マスタード焼き</p> <p>きんぴら大根 湯葉和え フルーツ（オレンジ） 味噌汁（ほうれん草・椎茸）</p>			<p><b>20日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>632</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>28</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	632	Kcal	タンパク	28	g	脂質	22.2	g	塩分	2.9	g	<p>☆長崎県郷土料理☆ 長崎ちゃんぽん 東坡煮（豚の角煮） イギリス寄せ フルーツ（びわ）</p>			<p><b>21日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>615</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>23.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	615	Kcal	タンパク	23.5	g	脂質	13.4	g	塩分	2.6	g	<p>御飯 鯖西京焼き けんちん煮 ポテトサラダ フルーツ（りんご） 味噌汁（玉葱・油揚げ）</p>			<p><b>22日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>699</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>20.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	699	Kcal	タンパク	20.6	g	脂質	25.8	g	塩分	2.9	g	<p>御飯 スパニッシュオムレツ きのこマカロニのソテー シーザーサラダ フルーツ（白桃） コンソメスープ</p>		
エネルギー	662	Kcal																																																																																							
タンパク	20.5	g																																																																																							
脂質	18.1	g																																																																																							
塩分	2.6	g																																																																																							
エネルギー	640	Kcal																																																																																							
タンパク	26.5	g																																																																																							
脂質	25.7	g																																																																																							
塩分	2.5	g																																																																																							
エネルギー	632	Kcal																																																																																							
タンパク	28	g																																																																																							
脂質	22.2	g																																																																																							
塩分	2.9	g																																																																																							
エネルギー	615	Kcal																																																																																							
タンパク	23.5	g																																																																																							
脂質	13.4	g																																																																																							
塩分	2.6	g																																																																																							
エネルギー	699	Kcal																																																																																							
タンパク	20.6	g																																																																																							
脂質	25.8	g																																																																																							
塩分	2.9	g																																																																																							
おやつ くずもち 98 Kcal			おやつ かぼちゃプリン 135 Kcal			おやつ ブルーベリーパフェ 136 Kcal			おやつ キャラメルムース 166 Kcal			おやつ ぶどうゼリー 73 Kcal																																																																													
<p><b>25日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>560</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>24.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	560	Kcal	タンパク	24.4	g	脂質	14.9	g	塩分	2.5	g	<p>生姜御飯 ほっけの塩焼 炊き合わせ ひじきのサラダ フルーツ（マンゴー） 味噌汁（もやし・大根葉）</p>			<p><b>26日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>620</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>24.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	620	Kcal	タンパク	24.1	g	脂質	14.9	g	塩分	2.6	g	<p>御飯 ミートローフ ほうれん草サラダ フルーツ（洋梨） コンソメスープ</p>			<p><b>27日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>596</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>28.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	596	Kcal	タンパク	28.1	g	脂質	17.7	g	塩分	2.8	g	<p>御飯 揚げ鶏のおろしがけ がんもの含め煮 漬物 フルーツ（キウイ） 味噌汁（白菜・大根葉）</p>			<p><b>28日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>690</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>タンパク</td><td>25.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>			エネルギー	690	Kcal	タンパク	25.4	g	脂質	20.3	g	塩分	2.9	g	<p>鴨南蛮そば 焼売 もやしの胡麻和え フルーツ（カクテル） 一口おにぎり</p>																				
エネルギー	560	Kcal																																																																																							
タンパク	24.4	g																																																																																							
脂質	14.9	g																																																																																							
塩分	2.5	g																																																																																							
エネルギー	620	Kcal																																																																																							
タンパク	24.1	g																																																																																							
脂質	14.9	g																																																																																							
塩分	2.6	g																																																																																							
エネルギー	596	Kcal																																																																																							
タンパク	28.1	g																																																																																							
脂質	17.7	g																																																																																							
塩分	2.8	g																																																																																							
エネルギー	690	Kcal																																																																																							
タンパク	25.4	g																																																																																							
脂質	20.3	g																																																																																							
塩分	2.9	g																																																																																							
おやつ ティラミス 234 Kcal			おやつ スイートポテト 178 Kcal			おやつ カステラのプディング 192 Kcal			おやつ マンゴープリン 102 Kcal																																																																																

※材料等によりメニューが変更する事がありますのでご了承下さい。