

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
2/1(火)~2/7(月)

Oni wa~
soto~



ミニ知識

今日から
使える!

誕生石【アメジスト】

アメジストは、神秘的で上品な雰囲気のある紫色の宝石です。日本では、紫色はもっとも気高い色とされており、古くは「冠位十二階」で最高位の色として使われているなど、特別な意味を持つ色とされています。和名は「紫水晶」です。宝石言葉は「誠実・心の平安・謙虚」などがあります。癒し効果があり、不安を取り除くとされ、さらに、直感力も高めるとされます。

1
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	59.1g
脂質	43.0g
炭水化物	247.9g
塩分	6.5g

朝食 練り物の炊き合わせ
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の粕漬/ほうれん草と干瓢煮の和え物
さつま芋のごまマヨ/汁物/ご飯

夕食 鶏天ぶらのチリソース
白菜の炒め煮/畑菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

2
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	60.1g
脂質	51.2g
炭水化物	239.1g
塩分	6.8g

朝食 バークビカタブレード
ウインナープレート/コッパノ/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の塩ダレ炒め/茄子のおろし/酢
小松菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 カレーあんかけ豆腐/竹輪の旨煮
ブロッコリー生姜和え/ご飯



昼食



夕食

3
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	58.5g
脂質	38.0g
炭水化物	251.1g
塩分	9.0g

朝食 がんもとしめじ人参の煮物
里芋としんじょの含め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 海老天そばセット/ぜんまいと蕪の煮物
オクラの青じそ風味和え

夕食 いわしのみぞれ煮/おふくろ豆
山菜の白和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

4
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	60.1g
脂質	36.9g
炭水化物	266.2g
塩分	7.7g

朝食 葱だし巻き/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 照り焼きハンバーグ/かぼちゃのこっくり煮
キャベツの大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食 おでん/盛合せ(おでん)
モロヘイヤのドレッシング和え/ご飯



昼食



夕食

5
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	58.8g
脂質	51.7g
炭水化物	243.1g
塩分	5.2g

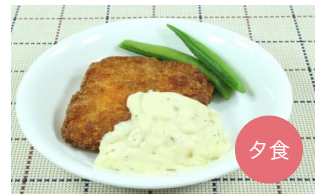
朝食 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮/コシ
コソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の黒酢あんかけ/青梗菜の中華炒め
もやしの和え物/中華スープ/ご飯

夕食 フィッシュフライ
ペペロン厚揚げ/チリサラダ/ご飯



昼食



夕食

6
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1571kcal
タンパク質	59.8g
脂質	38.8g
炭水化物	261.0g
塩分	8.4g

朝食 練り物と舞茸人参の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛すじカレー/オロチ白身魚フリット
アロエゼリー

夕食 鮭のちゃんちゃん焼き/白菜と挽肉の旨煮
ほうれん草の白和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1611kcal
タンパク質	60.2g
脂質	53.8g
炭水化物	237.6g
塩分	6.1g

朝食 豆腐がんもの盛合せ
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鯖の塩焼き/里芋のかにあんかけ
いんげんのごま和え/汁物/ご飯

夕食 若鶏のさっぱり煮/茄子田楽
菜の花の土佐和え/ご飯



昼食



夕食

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
2/8(火)~2/15(火)

Oni wa~
soto~



8
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	57.7g
脂質	40.1g
炭水化物	254.0g
塩分	6.7g



昼食

朝食

さわら西京焼き/南瓜の煮付け汁物/ご飯/牛乳

昼食

豆乳鍋/餃子
山菜と青梗菜の和え物/ご飯

夕食

メンチカツ/ミニセージとキャベツ汁
オクラの大豆マヨ和え/コッパム/ご飯



夕食

9
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	60.1g
脂質	44.3g
炭水化物	237.1g
塩分	6.0g



昼食

朝食

和風オムレツ/ウインナープレート
コッパム/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のみそ焼き/さつま芋の甘辛煮
しる菜と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯

夕食

メヌケの生姜煮/つみれあんかけ
大根と油揚げの酢の物/ご飯



夕食

10
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	59.8g
脂質	45.4g
炭水化物	250.9g
塩分	7.5g



昼食

朝食

大根豆そぼろと竹輪の煮物
がんもどきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏肉の山賊焼風/茄子のそぼろかけ
白菜の甘酢漬け/汁物/ご飯

夕食

牛肉と麩の煮物/山芋梅しそ巻き
モロヘイヤの青じそ和え/ご飯



夕食

11
(金/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	56.4g
脂質	43.7g
炭水化物	242.3g
塩分	6.5g



昼食

朝食

さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ビーフシチュー/ハーブチキン
キャベツサラダ/ご飯

夕食

豚生姜焼き/しんじょの炊き合わせ
畑菜と山くらげの和え物/汁物/ご飯



夕食

12
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	59.0g
脂質	33.2g
炭水化物	263.9g
塩分	5.6g



昼食

朝食

九条ねぎオムレツ/厚揚げのバター醤油
コッパム/ご飯/牛乳

昼食

鶏天ぶらのみそかけ/野菜の塩ダレ炒め
しる菜の人参金平/すまし汁/ご飯

夕食

五目野菜肉団子の黒酢あん/チリポテト
もやしの中華風サラダ/ご飯



夕食

13
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1533kcal
タンパク質	58.2g
脂質	44.1g
炭水化物	240.8g
塩分	5.9g



昼食

朝食

三角揚げの盛合せ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホキのムニエル/大根のガリバタ煮
かぼちゃのオムレツ/コッパム/ご飯

夕食

豚しゃぶ/蓮根のカレー金平
菜の花の生姜和え/ご飯



夕食

14
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	60.7g
脂質	40.3g
炭水化物	244.4g
塩分	8.9g



昼食

朝食

鶏テキ/青梗菜とこのり
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ハートのえびかつ/洋風肉じゃが
ほうれん草の菜種和え/コッパム/ご飯

夕食

味噌ラーメン/春雨の炒め煮
オクラの韓国風和え物/ご飯



夕食

15
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1520kcal
タンパク質	56.1g
脂質	38.9g
炭水化物	251.5g
塩分	6.5g



昼食

朝食

練り物としめじ人参の煮物
里芋の豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

蟹玉具入りあんかけ/たけのこしゅうまい
小松菜と竹輪の和え物/中華スープ/ご飯

夕食

ぶりの照り焼き/ぜんまい炒め煮
さつま芋のツナマヨ/ご飯



夕食

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
2/16(水)~2/23(水)

Oni wa~
soto~



16
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	58.0g
脂質	48.7g
炭水化物	239.7g
塩分	5.9g



昼食

朝食 ビーンズチャウダー/洋風切干煮のハム添え
コンソメスープ / ご飯 / 牛乳

昼食 豚と大根の甘辛煮/高野の卵とじ
しる菜の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食 豆腐ハンバーグ/マトリョシキ/ズーのソルト
ひじきのごまサラダ/ご飯

20
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	57.1g
脂質	36.3g
炭水化物	252.7g
塩分	9.4g



昼食

朝食 さつま芋の肉じゃが風
えび団子の炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜うどんセット
天ぶら/大根の梅肉和え

夕食 豆腐ハンバーグ/甘辛そぼろかけ/人参の炒め煮
キャベツ和風ツナサラダ / 汁物/ご飯



夕食

17
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	56.1g
脂質	49.1g
炭水化物	247.7g
塩分	6.0g



昼食

朝食 いわしのつみれ煮
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕煮/ピリ辛肉味噌茄子
カリフラワーの和え物/汁物/ご飯

夕食 牛肉コロッケ/厚揚げと豚肉の旨煮
青梗菜ケチャップ卵/ご飯



夕食

21
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	60.1g
脂質	50.8g
炭水化物	235.6g
塩分	6.8g



昼食

朝食 高野豆腐炊き合わせ
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/チーズ/平天の盛合せ
モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/キャベツの卵とじ
カリフラワーの中華和え/ご飯



夕食

18
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1507kcal
タンパク質	57.5g
脂質	36.9g
炭水化物	253.0g
塩分	6.5g



昼食

朝食 椎茸大豆と野菜天の炊合せ
かぼちゃのそぼろ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃがのデミタス煮/スパミートソース
法蓮草のツナサラダ/コンソメスープ / ご飯

夕食 さわらの煮付け/豚肉とごぼうの甘辛煮
オクラのおかず和え/ご飯



夕食

22
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	59.1g
脂質	39.1g
炭水化物	250.6g
塩分	6.8g



昼食

朝食 イワシ生姜煮/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃが/刻み昆布の炒り煮
しる菜の青じそ風味和え/汁物/ご飯

夕食 海鮮八宝菜/ニラ饅頭
オクラの中華風和え/ご飯



夕食

19
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	59.0g
脂質	51.6g
炭水化物	237.8g
塩分	6.1g



昼食

朝食 ミックスドームオムレツ
チーズと野菜のハンバーグ/ご飯/牛乳

昼食 さばの味噌煮/里芋と豚肉の照り煮
ブロッコリーの白和え/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉と蓮根の甘辛煮/紅生姜天とぜんまいの炊合せ
小松菜の柚子かつお和え/ご飯



夕食

23
(水/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	57.2g
脂質	52.6g
炭水化物	227.5g
塩分	6.1g



昼食

朝食 プレーンオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ / ご飯 / 牛乳

昼食 ビビンバ 風牛カビ / 麻婆茄子
ブロッコリーの和え物/中華スープ / ご飯

夕食 たらの香草焼き/豆腐チャンプル
青梗菜としめじのお浸し/ご飯



夕食

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2022年
2/24(木)~2/28(月)

Oni wa~
soto~



24
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	60.2g
脂質	42.9g
炭水化物	246.0g
塩分	6.9g



朝食 はんぺんの含め煮
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの磯部焼き/高野の卵とじ(えび)
モロヘイヤと人参の和え物/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー
欧風えびフリット/ハム7レチザラダ



28
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	58.0g
脂質	44.1g
炭水化物	248.9g
塩分	5.8g



朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイのムニエル/茄子のトマトソースかけ
小松菜ごまサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 牛ごぼうのしくれ煮(野菜入豆腐が)の肉味噌かけ
カリフラワーの和風和え/ご飯



25
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1577kcal
タンパク質	60.1g
脂質	42.1g
炭水化物	252.6g
塩分	6.3g



朝食 豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の黒酢あん/しゅうまい
いんげんの中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 鮭のごま醤油焼き/ぜんまいの田舎煮
小松菜の酢味噌和え/ご飯



26
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	59.1g
脂質	38.4g
炭水化物	251.0g
塩分	7.3g



朝食 キッシュ風(ウインナー)
ペロンピじき/コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 塩ちゃんこ鍋/湯豆腐
キャベツの土佐和え/ご飯

夕食 アジの生姜煮/ふきと油揚げの炒め煮
さつま芋のいも煮/汁物/ご飯



27
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1495kcal
タンパク質	60.3g
脂質	37.9g
炭水化物	244.6g
塩分	6.2g



朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 油淋鶏風/高菜ビーフン
ほうれん草の姫皮苟の和え物/中華スープ/ご飯

夕食 ハバーグ(クリームソース)じゃが芋のカレー煮
ブロッコリー-彩りマヨ/ご飯

