

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：南野常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2017/2/1～2017/2/4

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) かろわーの豆乳煮	食パン イチゴジャム 牛乳(200) キャベツのソテー	ミニコーナリスト 牛乳(200) 白菜の汁煮	仔コー食パン 牛乳(200) ピーマンのオニオンソース炒め
昼食				赤飯 牛肉のピリ辛炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(南瓜)	米飯 豚じゃが ほうれん草の煮浸し 茄子のごま味噌和え すまし汁(オクラ)	☆節分☆ すしめし 巻き寿司 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのピーナツ和え 雷汁 ポ一口福豆	米飯 メバルの煮付け 添え(オクラ煮つけ) ふろふき大根 キャベツの梅肉和え すまし汁(もやし)
夕食				米飯 ますの酒蒸し じゃこピーマン しろ菜の和え物 すまし汁(はんぺん)	米飯 揚げだし豆腐 添え(花人参煮付け) 里芋の煮物 インゲンとささみの和え物 味噌汁(大根)	米飯 白身魚のねぎ味噌焼き 添え(運根煮付け) 小松菜のおかか炒め 南瓜サラダ すまし汁(しめじ)	米飯 鶏のつくね焼き 添え(煮付・薩摩芋) ひじき煮 スパゲティサラダ 味噌汁(春菊)
3時				[A] 黒糖まんじゅう(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] 伊予柑タルト(既) [B] フルーツ(ピーチ)	[A] ハハロシュークリーム(既) [B] フルーツ(パイナップル)	[A] 紫芋まんじゅう(既) [B] フルーツ(メロン)
				[A] 1451kcal 蛋白質 69.3g 脂質 26.9g 食塩 7.1g [B] 1360kcal 蛋白質 67.4g 脂質 26.7g 食塩 7g	[A] 1424kcal 蛋白質 60.9g 脂質 30.9g 食塩 6.4g [B] 1346kcal 蛋白質 60.7g 脂質 26.4g 食塩 6.5g	[A] 1418kcal 蛋白質 65.2g 脂質 48.3g 食塩 6.8g [B] 1333kcal 蛋白質 62.3g 脂質 41g 食塩 6.6g	[A] 1501kcal 蛋白質 63.9g 脂質 41.4g 食塩 7.6g [B] 1421kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41.3g 食塩 7.6g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：南野常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2017/2/5~2017/2/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	米飯 ふりかけ(おかか) 小松菜の煮浸し 味噌汁(茄子) 牛乳(200)	抹茶ツイスト 牛乳(200) スクランブルエッグ	食パン イチゴジャム 牛乳(200) コンツメ煮(大豆・梅干)	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) 南瓜のミルク煮	ミニココラツイスト 牛乳(200) 納豆のチーズソテー	りんりんりんご 牛乳(200) マカロニのトマト煮	食パン イチゴジャム 牛乳(200) アスパラのサラダ
昼食	米飯 八宝菜 蒸しシューマイ 春雨のドレッシング和え 中華スープ	米飯 赤魚の塩焼き 添え(レモン) 添え(小松菜ソテー) 冬瓜のあんかけ 三色豆 味噌汁(薩摩芋)	米飯(鮭ふりかけ) 醤油ラーメン エビチリ(小) ぶどう缶	米飯 鯖の味噌煮 添え(人参・豆腐煮付け) しろ菜のお浸し 金平ごぼう すまし汁(湯葉)	米飯 ボークカレー 漬物(福神漬・らっきょう) 大根サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 鶏の黒砂糖煮 添え(オクラ煮付け) 小松菜の煮物 茄子の和え物 味噌汁(豆腐)	☆建国記念日☆ 米飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 胡瓜の酢の物 かぼちゃ小倉煮 味噌汁(揚げ)
夕食	米飯 白身魚のおろし煮 じゃが芋と挽肉の炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐)	米飯 豚肉の煮物 白和え ブロッコリーとじゃこの炒め物 すまし汁(とろろ)	米飯 友禅蒸し 銀あん たらこ炒め(糸こんに) 春菊のポン酢和え 味噌汁(茄子)	米飯 牛肉のトマト煮 かたろけとたまごのサラダ アスパラのバターソテー コンソメスープ	米飯 かに玉あんかけ 添え(ホイルいんげん) 焼きビーフン 中華スープ(青梗菜) 杏仁フルーツ	米飯 白身魚のマヨネーズ焼き 添え(アツプえんどうソテー) もやしのごま酢和え キャベツの旨煮 すまし汁(そうめん)	米飯 つみれと野菜の煮物 春雨サラダ 出し巻き卵 味噌汁(ごぼう)
3時	[A] コーヒーゼリー(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] ペアワッフル(既) [B] ヨーグルト和え(カゲル缶)	[A] 酒まんじゅう(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] メープルプケーキ(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] 青りんごゼリー(既) [B] フルーツ(いちご)	[A] 田舎まんじゅう(既) [B] フルーツ(パイナップル)	[A] 伊予柑タルト(既) [B] フルーツ(メロン)
	[A] エネルギー 1477kcal 蛋白質 75.9g 脂質 31.4g 食塩 8.5g [B] エネルギー 1458kcal 蛋白質 76.2g 脂質 31.4g 食塩 8.5g	[A] エネルギー 1526kcal 蛋白質 76.9g 脂質 45.4g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1505kcal 蛋白質 76.7g 脂質 43.8g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1393kcal 蛋白質 59.4g 脂質 27.1g 食塩 10.3g [B] エネルギー 1315kcal 蛋白質 57.8g 脂質 27g 食塩 10.2g	[A] エネルギー 1588kcal 蛋白質 66.3g 脂質 47g 食塩 8.5g [B] エネルギー 1470kcal 蛋白質 64.2g 脂質 40.3g 食塩 8.2g	[A] エネルギー 1527kcal 蛋白質 67.3g 脂質 44.2g 食塩 9.4g [B] エネルギー 1529kcal 蛋白質 68.4g 脂質 45.3g 食塩 9.5g	[A] エネルギー 1408kcal 蛋白質 64.6g 脂質 36g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1349kcal 蛋白質 62.6g 脂質 35.8g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1511kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.1g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1414kcal 蛋白質 56.8g 脂質 31.6g 食塩 8.1g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：南野常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2017/2/12~2017/2/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	米飯 佃煮のり 里芋と平天の煮物 味噌汁(もやし) ヨーグルト	ミニ山芋がー 牛乳(200) 小松菜のソテー	イチゴ食パン 牛乳(200) かぼちゃの洋風煮	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) 南瓜の豆乳煮	食パン イチゴジャム 牛乳(200) インゲンのカレーソテー	シヨコロール 牛乳(200) しろ菜のスープ煮	食パン イチゴジャム 牛乳(200) ポパイサラダ
昼食	米飯(しその香) あんかけキノコそば ブロッコリーのごま和え 竹輪の甘辛炒め	☆世界の料理(ギリシャ)☆ 米飯 鯖のグリルマトソースがけ 添え(粉ふき芋) かクリームコロッケ コンソメスープ フルーツ(カナル缶)	エビピラフ スパニッシュオムレツ(小鉢) 白桃缶 ポタージュ	米飯 鶏のみぞれ煮 添え(オクラ煮付け) 胡瓜の和え物 蓮根の金平 味噌汁(椎茸)	散らし寿司 里芋の肉味噌かけ なすの煮物 すまし汁(春菊)	米飯 赤魚の煮付け 添え(ヒノク天煮付け) 煮豆 大根の柚子香和え 味噌汁(もやし)	米飯 メンチカツ 添え(ホイルキャベツ) 冬瓜のうすくず煮 味噌汁(小松菜) みかん缶
夕食	米飯 麻婆豆腐 蒸しシューマイ 青梗菜のナムル かき玉汁	米飯 鶏の照り焼き 添え(インゲン)の煮付け 切干大根 かぼちゃサラダ 味噌汁(麩)	米飯 肉豆腐 青梗菜のピーナツ和え もやしのソテー すまし汁(かまぼこ)	米飯 あじの蒲焼 添え(小桜煮付け) 炊き合わせ もずく酢 すまし汁(そうめん)	米飯 ぶりの生姜焼き 添え(青梗菜の煮浸し) ピーマンのソテー とろろ 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の中華風炒め 蒸しぎょうざ 春雨スープ 杏仁豆腐	米飯 ふくさ蒸し 銀あん 添え(人参煮付け) じゃがいも土佐煮 ごぼうサラダ すまし汁(湯葉)
3時	[A] かすてら(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] きんつば(既) [B] みかんヨーグルト	☆バレンタイン☆ チョコタルト(既)	[A] 抹茶ブチケーキ(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] 黒糖まんじゅう(既) [B] フルーチェ(ピーチ)	[A] パ・パ・ロッシュクリーム(既) [B] フルーツ(パイナップル)	[A] 紫芋まんじゅう(既) [B] フルーツ(メロン)
	[A] エネルギー 1339kcal 蛋白質 59.2g 脂質 26.8g 食塩 9g [B] エネルギー 1260kcal 蛋白質 57.5g 脂質 25.4g 食塩 9g	[A] エネルギー 1724kcal 蛋白質 66.8g 脂質 56.4g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1663kcal 蛋白質 66.1g 脂質 57.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 63.5g 脂質 51.3g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1523kcal 蛋白質 61.6g 脂質 41.2g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1399kcal 蛋白質 59.6g 脂質 34.6g 食塩 7.1g	[A] エネルギー 1461kcal 蛋白質 62g 脂質 38.2g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1397kcal 蛋白質 60.8g 脂質 39.1g 食塩 7.5g	[A] エネルギー 1456kcal 蛋白質 62.9g 脂質 51.9g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1371kcal 蛋白質 60g 脂質 44.6g 食塩 7.2g	[A] エネルギー 1585kcal 蛋白質 56.3g 脂質 46.7g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1505kcal 蛋白質 55.2g 脂質 46.6g 食塩 7.9g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：南野常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2017/2/19~2017/2/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	米飯 梅びしお 茄子のそぼろ煮 すまし汁(ハンペン) 牛乳(200)	イチゴ食パン 牛乳(200) キャベツのスープ煮	ミニ山シュガー 牛乳(200) しろ菜のソテー	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) ミートボールのクリーム煮	抹茶ツイスト 牛乳(200) しろ菜の煮物	食パン イチゴジャム 牛乳(200) スクランブルエッグ	北海道ミルク 牛乳(200) 小松菜のスープ煮
昼食	米飯(鮭ふりかけ) ぎつねうどん 白菜とササミのポン酢和え 薩摩芋の甘煮	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 添え(ホイル・ポッコリ) 青梗菜の煮浸し 味噌汁(豆腐) 甘夏缶	米飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(アスパラソテー) 絹揚げの煮物 かぼちゃサラダ 豚汁	米飯 すき焼き風煮 キャベツの胡麻和え 金平ごぼう 味噌汁(椎茸)	米飯 豚の生姜焼き 田楽(はんぺん) ピーマンの塩昆布和え すまし汁(揚げ)	米飯 白身魚の照り焼き 添え(いんげん煮付け) 里芋の煮つ転がし 吉野汁 カクテル缶	米飯 ハンバーグ 添え(ホイル・ポッコリ) 添え(粉ふき芋) ツナサラダ ナポリタン ミルクスープ
夕食	米飯 鯖の塩こうじ焼き 添え(ピリッ天煮付け) 切干大根 わかと長芋の和え物 味噌汁(春菊)	米飯 袋煮卵 添え(ふき煮付け) もやしのしそ和え 糸こんにゃくのたらこ炒め すまし汁(トロ昆布)	米飯(おかかふりかけ) マカロニグラタン 鶏のはちみつ煮(小) かフラワーのサラダ コンソメスープ	米飯 ムニエル(たら) 添え(人参グラッセ) 添え(ホイル・ポッコリ) シーザーサラダ風 ジャーマンポテト ほうれん草のポタージュ	米飯 さわらの梅風味焼き 添え(オクラの煮浸し) 青梗菜とじゃこのソテー 金時豆 味噌汁(わかめ)	米飯 ぎせい豆腐 添え(ふき煮付け) ほうれん草のお浸し 牛肉のしぐれ煮 すまし汁(長芋)	米飯 かれの煮付け 添え(小桜煮付け) もやしの梅肉和え 南瓜の煮物 味噌汁(ごぼう)
3時	[A] かすてら(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] フルーツケーキ(既) [B] ヨーグルト和え(カクテル缶)	[A] 田舎まんじゅう(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] ココアワッフル(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] きんつば(既) [B] フルーツ(いちご)	[A] ヨーグルトゼリー(既) [B] フルーツ(パイナップル)	[A] バームクーヘン(既) [B] フルーツ(メロン)
	[A] エネルギー 1443kcal 蛋白質 57.8g 脂質 28.9g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1364kcal 蛋白質 56.1g 脂質 27.5g 食塩 8.2g	[A] エネルギー 1345kcal 蛋白質 63g 脂質 43.8g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1306kcal 蛋白質 62.6g 脂質 38.9g 食塩 7.2g	[A] エネルギー 1677kcal 蛋白質 75.5g 脂質 56.9g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1613kcal 蛋白質 73.6g 脂質 56.6g 食塩 8.3g	[A] エネルギー 1662kcal 蛋白質 67.2g 脂質 51.2g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1591kcal 蛋白質 65.7g 脂質 47.8g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1352kcal 蛋白質 65.2g 脂質 33.1g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1283kcal 蛋白質 64g 脂質 33.9g 食塩 7.5g	[A] エネルギー 1433kcal 蛋白質 69.6g 脂質 36.5g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1411kcal 蛋白質 69.6g 脂質 36.3g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1555kcal 蛋白質 63.4g 脂質 42.8g 食塩 9.1g [B] エネルギー 1430kcal 蛋白質 61.3g 脂質 38.2g 食塩 8.9g

献立表

現場：らくらく苑

献立種類：南野常食(個別献立 / A / B / C)

期間：2017/2/26~2017/2/28

	日 26	月 27	火 28	水	木	金	土
朝食	米飯 ふりかけ(さけ) ひじき煮 味噌汁(白菜) ヨーグルト	シヨコラロール 牛乳(200) ｶﾌﾞﾁの汁	食パン イチゴジャム 牛乳(200) 青梗菜の汁煮				
昼食	米飯 ビーフシチュー 海藻サラダ みかん缶	米飯 鶏肉のみそ焼き 添え(春菊煮浸し) キャベツの酢の物 なすの煮物 すまし汁(エノキ)	☆郷土料理(神奈川)☆ 米飯(おかかふりかけ) サンマーメン (野菜あんかけラーメン) 蒸しシユウマイ 黄桃缶				
夕食	米飯 さわらの照り焼き 添え(ヒーマン汁) しろ菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え すまし汁(豆腐)	米飯 揚げだし豆腐 添え(南瓜、人参煮付) 豚肉のごま炒め 胡瓜とひじきのマヨ和え 味噌汁(おつゆ麩)	米飯 おでん 白菜の浅漬け風 こんにゃくの炒り煮 味噌汁(そうめん)				
3時	[A] ガスタードワッフル(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] 伊予柑タルト(既) [B] ヨーグルト和え(ｶﾌﾞﾁ缶)	[A] 黒糖まんじゅう(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)				
	[A] 1414kcal 蛋白質 58g 脂質 33g 食塩 8.9g [B] 1351kcal 蛋白質 56.8g 脂質 29.9g 食塩 8.8g	[A] 1526kcal 蛋白質 69.6g 脂質 55.5g 食塩 6.9g [B] 1464kcal 蛋白質 69.9g 脂質 51.1g 食塩 6.8g	[A] 1546kcal 蛋白質 66.1g 脂質 42.7g 食塩 8.5g [B] 1464kcal 蛋白質 64.1g 脂質 42.6g 食塩 8.4g				