

常食(A)

	令和08年02月01日(日)	令和08年02月02日(月)	令和08年02月03日(火)	令和08年02月04日(水)	令和08年02月05日(木)	令和08年02月06日(金)	令和08年02月07日(土)
朝	米飯(65) がんと煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 厚焼きたまご 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	クリームパン 青菜ソテー コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	米飯(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米飯(65) チキンボールのトマト煮 卵とブロッコリーサラダ ゼリー お吸い物(そうめん)	鶏塩ねぎうどん むすび 大根の酢の物 フルーツヨーグルト	誕生日会 巻き寿司 あじフライ プリンケーキ お吸い物	米飯(65) かに入り卵焼き 和風あん) なすの煮物 フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん)	米飯(65) チキンカツ 付け合わせ ポテトサラダ ゼリー コンソメスープ(卵)	桜えびの炊き込み御飯 和風ハンバーグ れんこんサラダ フルーツ(りんご) 味噌汁(まき麴)	米飯(65) 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(黄桃) 中華スープ
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) ぶりの塩麹焼き 付け合わせ かぼちゃのいとこ煮 金山時みそ	米飯(65) 千草豆腐 付)ブロッコリー さつまいもサラダ もろみみそ	米飯(65) 青椒肉絲 ナムル 赤しその実漬け	米飯(65) ぶり煮付け 付け合わせ(ほうれん草・人 ひじきの煮物 つぼ漬け	米飯(65) チキンボールトマトソース煮 さつまいものレモン煮 桜だいこん	米飯(65) 白身魚フライ 付け合わせ 大根の煮物 たいみそ	米飯(65) たらのバター醤油焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 しば漬け
	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 58.0 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 53.8 g 食塩相当 7.7 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 45.3 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 56.5 g 食塩相当 7.4 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 48.7 g 食塩相当 5.7 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 50.3 g 食塩相当 8.2 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 50.9 g 食塩相当 6.1 g

常食(A)

	令和08年02月08日(日)		令和08年02月09日(月)		令和08年02月10日(火)		令和08年02月11日(水)		令和08年02月12日(木)		令和08年02月13日(金)		令和08年02月14日(土)	
朝	米飯(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 温奴 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 青菜のごま和え 味噌汁(おつゆ麴) 牛乳 ふりかけ(たまご)		あんぱん 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳		米飯(65) 昆布豆 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	
昼	米飯(65) チキン南蛮 付)スナッヅェントウ ピーマン炒め ゼリー お吸い物(あさり)		米飯(65) メンチカツ ほうれん草の白和え フルーツ(洋梨) 味噌汁(しめじ)		米飯(65) ホキのチーズムニエル 付)ブロッコリー じゃがいも煮 ゼリー コンソメスープ(人参)		米飯(65) 彩り擬製豆腐 付)オクラ 冬瓜のとりみ煮 フルーツ(パイン) 中華スープ(春雨)		米飯(65) かれいのチャンチャン焼き 大根の中華和え ゼリー 味噌汁(卵)		米飯(65) 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 高野豆腐の煮物 フルーツ(白桃) お吸い物(そうめん)		パレンタイン サンドイッチ ★ハートのハンバーグ 付)ブロッコリー・黄ピーマン ハートのチョコプリン コンソメスープ(人参)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米飯(65) ポークビーンズ 冬瓜とさつま揚げの煮物 もろみみそ		米飯(65) さばのみそ焼き 付け合わせ(小松菜) レコンの土佐煮 のり佃煮		米飯(65) 豚肉の生姜焼き きゅうりとカリフラワーの酢の物 つぼ漬け		米飯(65) 肉団子のあんかけ ブロッコリーのサラダ たいみそ		米飯(65) 肉じゃが ごま和え(ほうれん草) 梅干し		米飯(65) ぶりの照り焼き 付け合わせ(花麴・オクラ) じゃがいもきんぴら のり佃煮		米飯(65) オムレツ 付)スナッヅ 南瓜サラダ きゅうり漬け	
	エネルギー	1575 kcal	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1515 kcal	エネルギー	1545 kcal	エネルギー	1507 kcal	エネルギー	1508 kcal	エネルギー	1538 kcal
	蛋白質	50.0 g	蛋白質	53.7 g	蛋白質	52.7 g	蛋白質	56.7 g	蛋白質	54.3 g	蛋白質	59.3 g	蛋白質	54.4 g
	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	5.9 g	食塩相当	6.6 g

常食(A)

	令和08年02月15日(日)		令和08年02月16日(月)		令和08年02月17日(火)		令和08年02月18日(水)		令和08年02月19日(木)		令和08年02月20日(金)		令和08年02月21日(土)	
朝	米飯(65) がんと煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) うの花 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 豆サラダ 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たまご)		チョコパン ほうれん草ソテー コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳		米飯(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) あんかけ五目玉子 味噌汁(まき麴) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	
昼	ミートスパゲティー むすび ブロッコリーのツナサラダ フルーツ(りんご)		ハヤシライス ほうれん草と卵のソテー ゼリー		米飯(65) たらの南蛮漬 さといもの煮物 フルーツ(白桃) お吸い物(とろろ)		米飯(65) 鶏肉の玉葱ソースかけ 付け合わせ 青菜の煮浸し ゼリー 味噌汁(豆腐)		米飯(65) さわらの煮つけ 付け合わせ(なす・人参) 冬瓜と貝柱の煮物 ゼリー お吸い物(卵)		米飯(65) ★ハンバーグ トマトソース 付け合わせ(スナック) スパゲティサラダ フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(たまねぎ)		米飯(65) チーズ入りオムレツ 付)ブロッコリー 青菜のわさび和え ゼリー 中華スープ(豆腐)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米飯(65) 豆腐野菜ハンバーグ おろしソ 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 金山時みそ		米飯(65) さわらの味噌煮 付)インゲン さつまいもと昆布の煮物 のり佃煮		米飯(65) 肉豆腐 切干大根の炒め煮 もろみみそ		米飯(65) さばのゴマ味噌焼き 付)ほうれん草・人参 マカロニサラダ 赤しその実漬け		米飯(65) えびカツ 付け合わせ ポテトサラダ たいみそ		米飯(65) 青椒肉絲 ピーマン炒め しば漬け		米飯(65) たらの梅焼き 付)なす さつまいもと昆布の煮物 えびみそ	
	エネルギー	1506 kcal	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1507 kcal	エネルギー	1510 kcal	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1649 kcal	エネルギー	1508 kcal
	蛋白質	55.3 g	蛋白質	51.4 g	蛋白質	58.7 g	蛋白質	58.9 g	蛋白質	52.3 g	蛋白質	52.4 g	蛋白質	56.9 g
	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.4 g

常食(A)

	令和08年02月22日(日)		令和08年02月23日(月)		令和08年02月24日(火)		令和08年02月25日(水)		令和08年02月26日(木)		令和08年02月27日(金)		令和08年02月28日(土)	
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 厚焼きたまご 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 大根の昆布煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たまご)		クリームパン ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳		米飯(65) 卵とじ 味噌汁(たまねぎ) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆ麴) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	
昼	米飯(65) 水餃子 ほうれん草のなめたけ和え ゼリー 中華スープ(ワカメ)		焼きそば むすび カリフラワーの中華和え フルーツ(パイン)		米飯(65) さばの香味焼き 付)いんげん・花人参 ひじきの煮物 ゼリー お吸い物(花麴)		ひき肉と豆のカレー ほうれん草のごま和え フルーツカクテル		米飯(65) 八宝菜 シューマイ ゼリー 中華スープ(豆腐)		米飯(65) お好み焼き風卵焼き じゃが煮 フルーツ(洋梨) 味噌汁(厚揚げ)		米飯(65) チキン南蛮 付け合わせ 大根サラダ ゼリー	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米飯(65) 豚肉のポン酢炒め 春雨サラダ のり佃煮		米飯(65) フライ盛り合わせ 付け合わせ 冬瓜とかにの煮物 桜だいこん		米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(茄子・かぼちゃ) ポテトサラダ もろみみそ		米飯(65) 豆腐野菜ハンバーグおろしポン 付け合わせ 切干大根の炒り煮 梅干し		米飯(65) 塩焼き(さば) 付)チンゲン菜 きんぴらごぼう 金山時みそ		米飯(65) さわらの西京漬け焼き 付け合わせ(人参) オクラのポン酢和え たいみそ		米飯(65) ふくさ焼 付)チンゲン菜ソテー ゆかり和え きゅうり漬け	
	エネルギー	1529 kcal	エネルギー	1551 kcal	エネルギー	1518 kcal	エネルギー	1513 kcal	エネルギー	1553 kcal	エネルギー	1513 kcal	エネルギー	1522 kcal
	蛋白質	50.0 g	蛋白質	52.8 g	蛋白質	57.0 g	蛋白質	49.1 g	蛋白質	58.0 g	蛋白質	60.6 g	蛋白質	53.0 g
	食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	5.3 g