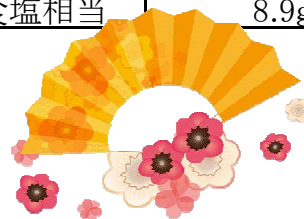


\* 献立表 \*



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<br>味噌汁(玉葱・しめじ)<br>含め煮<br>じゃが芋千切り炒め<br>ほうれん草のポン酢和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・インゲン)<br>納豆<br>きんぴらごぼう<br>お浸し<br>しば漬け<br>ジョア    | パン<br>コンソメスープ(玉葱・コーン)<br>オムレツ<br>パンプキンサラダ<br>ジャム<br>牛乳   | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・青菜)<br>いわし蒲焼き<br>小松菜のソテー<br>ごま和え<br>胡瓜漬(赤)<br>野菜ジュース | 米飯<br>味噌汁(椎茸・葱)<br>豆腐の煮物<br>土佐炒め<br>青菜のからし和え<br>昆布佃煮<br>牛乳     | 米飯<br>味噌汁(チンゲン菜・えのき茸)<br>しらす納豆<br>ひじきの煮物<br>もやしの和え物<br>野沢菜漬<br>野菜ジュース | 米飯<br>味噌汁(絹厚・大根葉)<br>つみれの煮物<br>いんげんの炒め煮<br>チンゲン菜ののり和え<br>しば漬<br>ヨーグルト |
| 昼   | 米飯<br>清し汁(高野豆腐・わかめ)<br>鶏肉の味噌焼き<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>オクラの和え物<br>千切り沢庵 | 米飯<br>味噌汁(小松菜・椎茸)<br>肉豆腐<br>車麩の煮物<br>スパゲティサラダ<br>バナナ            | ★節分★<br>のり巻き<br>清まし汁(花麩・絹さや)<br>子和え<br>菜の花の和え物<br>みかん    | にゅうめん<br>ミニおにぎり<br>ささみ梅フライ<br>フルーツカクテル                              | 米飯<br>清し汁(花麩・わかめ)<br>さばのみそ煮<br>なす薬味さっぱりソース<br>春菊のおかか和え<br>パイン缶 | カレーライス<br>コンソメスープ(玉葱・ベーコン)<br>コールスロー<br>福神漬<br>洋梨缶                    | 米飯<br>味噌汁(小松菜・うず巻き麩)<br>ぶりの煮物<br>麻婆春雨<br>もやしのポン酢和え<br>オレンジ            |
| 15時 | レアチーズ風ムース  | 上用饅頭(赤)   | たまごボーロ   | ようかん  | 青りんごゼリー  | そば上用饅頭  | きみしぐれ   |
| 夕   | 米飯<br>味噌汁(チンゲン菜・あさり)<br>ほきのおろし煮<br>南瓜の煮物<br>春雨の中華和え<br>赤しその実       | 米飯<br>清し汁(おつゆ麩・白葱)<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>芋の味噌炒め<br>もやしの塩昆布和え<br>胡瓜漬け | 米飯<br>味噌汁(南瓜・絹さや)<br>赤魚の煮付け<br>ケチャップ炒め<br>しその実和え<br>うずら豆 | 米飯<br>清まし汁(豆腐・貝割大根)<br>松風焼き<br>さつま芋と昆布の煮物<br>チンゲン菜のわさび和え<br>桜だいこん   | 米飯<br>味噌汁(さつま芋・法連草)<br>鶏肉の照り焼き<br>いんげんソテー<br>春雨の和風和え<br>白花豆    | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・なめこ)<br>白身魚フライ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>大根サラダ<br>つぼ漬            | 肉うどん<br>ミニおにぎり<br>南瓜の天ぷら<br>ほうれん草の和え物                                 |
|     | エネルギー 1469kcal   | エネルギー 1657kcal  | エネルギー 1577kcal   | エネルギー 1490kcal  | エネルギー 1615kcal   | エネルギー 1569kcal  | エネルギー 1484kcal  |
|     | 蛋白質 59g  | 蛋白質 60g   | 蛋白質 57.7g  | 蛋白質 63.5g   | 蛋白質 62.3g  | 蛋白質 52.2g   | 蛋白質 57.4g   |
|     | 食塩相当 9.6g  | 食塩相当 9g   | 食塩相当 8.9g  | 食塩相当 8.9g   | 食塩相当 8.9g  | 食塩相当 9.4g   | 食塩相当 9.7g   |

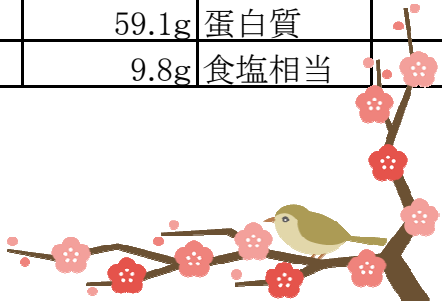
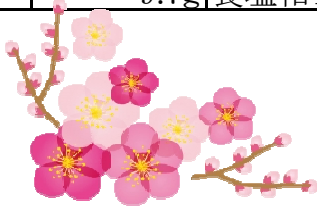


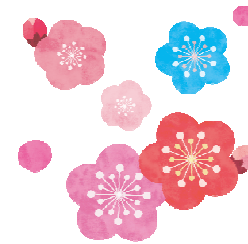


\* 献立表 \*

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             |          | 米飯              |          | パン             |          | 米飯             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          |
|      | 味噌汁(豆腐・わかめ)    |          | 味噌汁(とろろ昆布・キャベツ) |          | コーンスープ(豆乳)     |          | 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) |          | 味噌汁(キャベツ・椎茸)    |          | 味噌汁(法連草・えのき茸)  |          | 味噌汁(豆腐・油揚げ)    |          |
|      | とりごぼう焼き        |          | 納豆              |          | チキンナゲット        |          | 高野豆腐の含め煮       |          | 肉団子の煮物          |          | ひじき納豆          |          | がんもの煮物         |          |
|      | 茄子炒め           |          | 切干大根の炒め煮        |          | キャベツサラダ        |          | ほうれん草の甘辛炒め     |          | 中華炒め            |          | 卵とじ            |          | たけのこの金平風       |          |
|      | ブロッコリーの和え物     |          | カリフラワーの和え物      |          | ジャム            |          | 白菜の浅漬け         |          | 小松菜の白和え         |          | ピーナッツ和え        |          | 昆布豆            |          |
|      | 青しその実          |          | 高菜漬             |          | ジョア            |          | ふりかけ           |          | 梅干し             |          | 桜だいこん          |          | えびみそ           |          |
|      | 牛乳             |          | ヨーグルト           |          |                |          | 野菜ジュース         |          | 牛乳              |          | ヨーグルト          |          | ジョア            |          |
| 昼    | 米飯             |          | ★日本から揚げ紀行★      |          | 米飯             |          | 醤油ラーメン         |          | 米飯              |          | ねぎ塩豚チャーハン      |          | 米飯             |          |
|      | 味噌汁(玉葱・貝割大根)   |          | 米飯              |          | 味噌汁(小松菜・えのき茸)  |          | ミニおにぎり         |          | 清し汁(貝割大根・とろろ昆布) |          | 中華スープ(春雨・小松菜)  |          | 味噌汁(とろろ昆布・大根)  |          |
|      | あじフライ          |          | 味噌汁(大根・いんげん)    |          | 鶏肉の玉葱ソースがけ     |          | かに焼売           |          | 白身魚の生姜焼き        |          | ぎょうざ           |          | さばの煮魚          |          |
|      | 里芋の含め煮         |          | 金沢大野醤油唐揚げ       |          | ブロッコリーソテー      |          | マンゴー           |          | なすみそ炒め          |          | 桜だいこん          |          | こんにゃく炒め        |          |
|      | 梅肉和え           |          | ほうれん草のソテー       |          | 大根のゆず和え        |          |                |          | カリフラワーのサラダ      |          | 黄桃缶            |          | 胡瓜の塩昆布和え       |          |
|      | りんご缶           |          | ゆかり和え           |          | バナナ            |          |                |          | オレンジ            |          |                |          | りんご缶           |          |
|      |                |          | 白桃缶             |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |
| 15時  | 和のパンケーキ(きなこ)   |          | イチゴゼリー          |          | カステラまんじゅう      |          | キャラメルケーキ       |          | ソフトクレープ(バナナ)    |          | どらやき(こしあん)     |          | チョコムース         |          |
| 夕    | 米飯             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | ◇旅するランチ〜香川〜    |          |
|      | 味噌汁(南瓜・しめじ)    |          | 味噌汁(おつゆ麩・白葱)    |          | 味噌汁(高野豆腐・椎茸)   |          | 味噌汁(卵・大根菜)     |          | 味噌汁(牛蒡・油揚げ)     |          | 味噌汁(大根・人参)     |          | しっぽうどん         |          |
|      | 鶏肉の山椒焼き        |          | 赤魚の香味焼き         |          | たらめの煮つけ        |          | プルコギ風          |          | 和風ハンバーグ         |          | チキンソテー         |          | ミニおにぎり         |          |
|      | 野菜炒め           |          | しろなのケチャップ炒め     |          | 人参の煮物          |          | かぼちゃの煮物        |          | 冷奴              |          | もやし中華炒め        |          | メンチカツ          |          |
|      | 春雨サラダ          |          | さつまいもサラダ        |          | 青菜のからし和え       |          | ブロッコリーの豆サラダ    |          | ゴマドレ和え          |          | チンゲン菜の和え物      |          | けんちゃん          |          |
|      | 千切沢庵           |          | しそ昆布佃煮          |          | しば漬            |          | 胡瓜漬(赤)         |          | つぼ漬             |          | 胡瓜漬            |          |                |          |
|      | エネルギー          | 1601kcal | エネルギー           | 1526kcal | エネルギー          | 1378kcal | エネルギー          | 1484kcal | エネルギー           | 1648kcal | エネルギー          | 1544kcal | エネルギー          | 1643kcal |
| 蛋白質  | 57.6g          | 蛋白質      | 60.5g           | 蛋白質      | 56g            | 蛋白質      | 52.8g          | 蛋白質      | 58.8g           | 蛋白質      | 59.1g          | 蛋白質      | 61.9g          |          |
| 食塩相当 | 9.7g           | 食塩相当     | 9.2g            | 食塩相当     | 8.7g           | 食塩相当     | 9.3g           | 食塩相当     | 8.4g            | 食塩相当     | 9.8g           | 食塩相当     | 8.2g           |          |

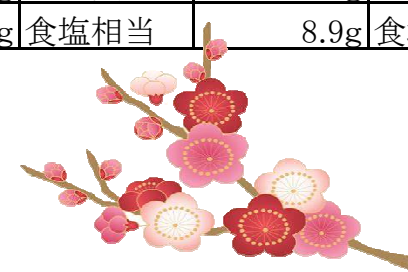
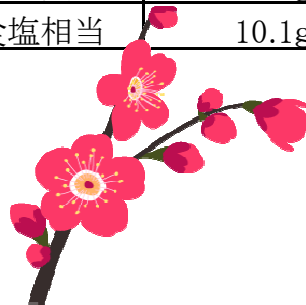




\* 献立表 \*

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             |          | 米飯             |          | パン             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯             |          |
|     | 味噌汁(もやし・わかめ)   |          | 味噌汁(厚揚げ・しめじ)   |          | 青菜のスープ(法連草・椎茸) |          | 味噌汁(玉葱・えのき茸)    |          | 味噌汁(南瓜・しめじ)    |          | 味噌汁(とろろ昆布・ごぼう) |          | 味噌汁(小松菜・麩)     |          |
|     | ミートボール(ナポリタン)  |          | 納豆             |          | スクランブルエッグ      |          | えび焼売            |          | にしん梅煮          |          | オクラ納豆          |          | ハンバーグ          |          |
|     | じゃが芋千切り炒め      |          | ソテー            |          | インゲンの和え物       |          | いんげんのソテー        |          | もやしのそぼろ炒め      |          | 野菜ソテー          |          | 切干大根の炒め煮       |          |
|     | お浸し            |          | ブロッコリーごま和え     |          | ジャム            |          | ドレッシング和え        |          | 茶福豆            |          | 青菜の辛子和え        |          | カリフラワーの和え物     |          |
|     | 青しその実          |          | バナナ            |          | 牛乳             |          | ふりかけ            |          | 野沢菜漬           |          | 千切沢庵           |          | フルーツカクテル缶      |          |
|     | 牛乳             |          | ヨーグルト          |          |                |          | 牛乳              |          | ヨーグルト          |          | 野菜ジュース         |          | ジョア            |          |
|     |                |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
| 昼   | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯             |          | スパゲティミートソース     |          | サンドイッチ         |          | カレーライス         |          | 米飯             |          |
|     | 清し汁(卵・貝割大根)    |          | 味噌汁(かぶ・大根葉)    |          | 味噌汁(豆腐・絹さや)    |          | オニオンスープ(玉葱・パセリ) |          | チキンボールのクリーム煮   |          | 卵スープ(卵・白葱)     |          | 味噌汁(キャベツ・椎茸)   |          |
|     | ホキの味噌漬け焼き      |          | チキンカツ          |          | さばの塩焼き         |          | 温野菜サラダ          |          | 野菜サラダ          |          | コールスローサラダ      |          | 赤魚のムニエル        |          |
|     | 大根の照り煮         |          | かぼちゃの煮物        |          | じゃがいも炒め        |          | 洋梨缶             |          | オレンジ           |          | 福神漬            |          | さつまいもの煮物       |          |
|     | 春雨の和え物         |          | ちくわとワカメの酢の物    |          | キャベツの浅漬け       |          |                 |          |                |          | りんご缶           |          | 青菜のポン酢和え       |          |
|     | 白桃缶            |          | しば漬            |          | 茶福豆            |          |                 |          |                |          |                |          | うぐいす豆          |          |
|     |                |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
|     |                |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
| 15時 | 味噌まんじゅう        |          | プリンムース         |          | 焼きドーナツ         |          | あんまん            |          | ぶどうゼリー         |          | 人形焼き           |          | 黒糖饅頭           |          |
| 夕   | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 山菜そば           |          |
|     | 中華スープ(青梗菜・コーン) |          | 味噌汁(白菜・貝割大根)   |          | 味噌汁(おつゆ麩・長葱)   |          | 味噌汁(はんぺん・わかめ)   |          | 味噌汁(チンゲン菜・人参)  |          | 味噌汁(もやし・油揚げ)   |          | ミニおにぎり         |          |
|     | 鶏肉のおろし煮        |          | ぶり大根           |          | チキン南蛮          |          | カレイの煮付け         |          | 豚肉と野菜の中華炒め     |          | 白身魚フライ         |          | 卵豆腐            |          |
|     | ぎょうざ           |          | ふき炒め煮          |          | 大豆とひじきの煮物      |          | 里芋の煮物           |          | なすのピリ辛炒め       |          | 大根の煮物          |          | 白菜のドレ和え        |          |
|     | 白菜の和風和え        |          | 青梗菜のり和え        |          | 菜種和え           |          | ピーマンおかか和え       |          | 胡瓜の酢の物         |          | なめ茸豆腐          |          |                |          |
|     | 昆布佃煮           |          | 白花豆            |          | つぼ漬け           |          | 桜だいこん           |          | 梅干し            |          | うぐいす豆          |          |                |          |
|     |                |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
|     |                |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
|     | エネルギー          | 1525kcal | エネルギー          | 1600kcal | エネルギー          | 1556kcal | エネルギー           | 1564kcal | エネルギー          | 1611kcal | エネルギー          | 1590kcal | エネルギー          | 1439kcal |
|     | 蛋白質            | 60.6g    | 蛋白質            | 61.3g    | 蛋白質            | 61g      | 蛋白質             | 65.3g    | 蛋白質            | 58.2g    | 蛋白質            | 55.8g    | 蛋白質            | 51.4g    |
|     | 食塩相当           | 9.3g     | 食塩相当           | 10.1g    | 食塩相当           | 8.7g     | 食塩相当            | 8.5g     | 食塩相当           | 10.4g    | 食塩相当           | 8.9g     | 食塩相当           | 8.1g     |





\* 献立表 \*

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              |          | 米飯             |          | パン             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯             |          |
|      | 味噌汁(大根・あさり)     |          | 味噌汁(インゲン・油揚げ)  |          | パンプキンスープ(豆乳)   |          | 味噌汁(じゃが芋・わかめ)   |          | 味噌汁(玉葱・椎茸)     |          | 味噌汁(白菜・しめじ)    |          | 味噌汁(キャベツ・あさり)  |          |
|      | 鶏とごぼうの炒り煮       |          | 納豆             |          | ベーコンエッグ        |          | 肉焼売             |          | がんもの含め煮        |          | おろし納豆          |          | はんぺんチーズ焼き      |          |
|      | お浸し             |          | レンコン炒め         |          | 二色サラダ          |          | ソテー             |          | 山菜の炒め煮         |          | キャベツ炒め         |          | そばろ煮           |          |
|      | もやしゆず和え         |          | かにかま和え         |          | ジャム            |          | ほうれん草のおかか和え     |          | 生姜和え           |          | いんげんのごま和え      |          | 昆布豆            |          |
|      | 青しその実           |          | しば漬け           |          | 野菜ジュース         |          | ふりかけ            |          | 梅干し            |          | 黄桃缶            |          | 高菜漬            |          |
|      | 牛乳              |          | ジョア            |          |                |          | 牛乳              |          | 牛乳             |          | 野菜ジュース         |          | ジョア            |          |
|      |                 |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
| 昼    | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | かきあげうどん         |          | 米飯             |          | 三色丼            |          | 米飯             |          |
|      | 中華スープ(白菜・わかめ)   |          | 味噌汁(さつま芋・絹さや)  |          | 味噌汁(白菜・えのき茸)   |          | ミニおにぎり          |          | 味噌汁(もやし・油揚げ)   |          | 味噌汁(うず巻き麴・葱)   |          | 味噌汁(ワカメ・えのき茸)  |          |
|      | 麻婆豆腐            |          | さばの塩焼き         |          | 鶏肉の塩麴焼き        |          | さといもの煮物         |          | 白身魚のみりん焼き      |          | もやしのゆかり和え      |          | フライ盛り合わせ       |          |
|      | かにシューマイ         |          | 大根のたまごあんかけ     |          | つみれの煮物         |          | フルーツヨーグルト       |          | ビーフン炒め         |          | フルーツ盛り合わせ      |          | さつまいもの煮物       |          |
|      | 春雨サラダ           |          | 青菜のり和え         |          | 切干し大根甘酢和え      |          |                 |          | 青菜のナムル         |          |                |          | 白菜の和え物         |          |
|      | 洋梨缶             |          | パイ缶            |          | オレンジ           |          |                 |          | バナナ            |          |                |          | 千切りたくあん        |          |
|      |                 |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
|      |                 |          |                |          |                |          |                 |          |                |          |                |          |                |          |
| 15時  | カラフルプチケーキ(ショコラ) |          | レモンケーキ         |          | 羊羹             |          | ドームケーキ          |          | コーヒーゼリー        |          | もみじまんじゅう       |          | マドレーヌ          |          |
| 夕    | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 米飯              |          | 米飯             |          | 米飯             |          | 塩ラーメン          |          |
|      | 清し汁(おつゆ麴・長葱)    |          | 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) |          | 味噌汁(高野豆腐・長葱)   |          | 味噌汁(おつゆ麴・チンゲン菜) |          | 味噌汁(大根・大根菜)    |          | 味噌汁(南瓜・貝割大根)   |          | ミニおにぎり         |          |
|      | 魚の梅みそ焼き         |          | 肉じゃが           |          | ホキの山椒焼き        |          | 豆腐の五目野菜あん       |          | チキンピカタ         |          | 赤魚の漬け焼き        |          | カニ焼売           |          |
|      | がんもの煮物          |          | ツナサラダ          |          | 大豆の煮物          |          | 野菜サラダ           |          | きんぴらごぼう        |          | つきこんにゃくの炒り煮    |          | ほうれん草の中華和え     |          |
|      | おかか和え           |          | ほうれん草のしらす和え    |          | 梅肉和え           |          | もやしの中華和え        |          | チンゲン菜のからし和え    |          | 大根のゆず和え        |          |                |          |
|      | 胡瓜漬(赤)          |          | しそ昆布佃煮         |          | 高菜漬け           |          | 赤しその実漬け         |          | 桜だいこん          |          | 胡瓜漬            |          |                |          |
|      | エネルギー           | 1507kcal | エネルギー          | 1520kcal | エネルギー          | 1454kcal | エネルギー           | 1552kcal | エネルギー          | 1530kcal | エネルギー          | 1454kcal | エネルギー          | 1522kcal |
|      | 蛋白質             | 63.4g    | 蛋白質            | 59.5g    | 蛋白質            | 52.8g    | 蛋白質             | 53g      | 蛋白質            | 58.6g    | 蛋白質            | 58.1g    | 蛋白質            | 49.5g    |
| 食塩相当 | 9.7g            | 食塩相当     | 11g            | 食塩相当     | 8.8g           | 食塩相当     | 8.1g            | 食塩相当     | 8.5g           | 食塩相当     | 8.8g           | 食塩相当     | 11.4g          |          |

