



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



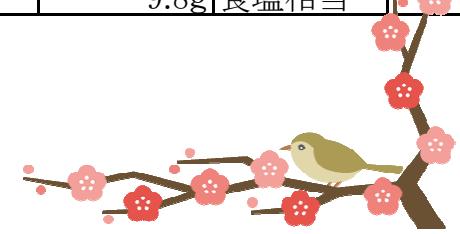


\* 献立表 \*



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





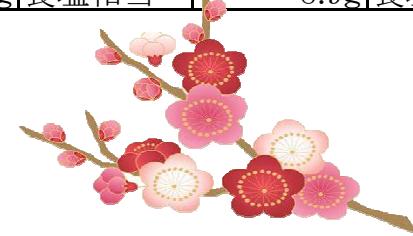
© dak

## \* 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)	
<b>朝</b>	米飯 味噌汁(もやし・わかめ) ミートボール(ナポリタン) じゃが芋千切り炒め お浸し 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 納豆 ソテー ブロッコリーごま和え バナナ ヨーグルト	パン 青菜のスープ(法連草・椎茸) スクランブルエッグ インゲンの和え物 ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき茸) えび焼壳 いんげんのソテー ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) にしん梅煮 もやしのそぼろ炒め 茶福豆 野沢菜漬 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ごぼう) オクラ納豆 野菜ソテー 青菜の辛子和え 千切沢庵 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・麸) ハンバーグ 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 フルーツカクテル缶 ジョア						
<b>昼</b>	米飯 清し汁(卵・貝割大根) ホキの味噌漬け焼き 大根の照り煮 春雨の和え物 白桃缶	米飯 味噌汁(かぶ・大根葉) チキンカツ かぼちゃの煮物 ちくわとワカメの酢の物 しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) さばの塩焼き じやがいも炒め キャベツの浅漬け 茶福豆	スペゲティミートソース オニオンスープ(玉葱・パセリ) 温野菜サラダ 洋梨缶	サンドイッチ チキンボールのクリーム煮 野菜サラダ オレンジ	カレーライス 卵スープ(卵・白葱) コールスローサラダ 福神漬 りんご缶	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 赤魚のムニエル さつまいもの煮物 青菜のポン酢和え 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						
<b>夕</b>	米飯 中華スープ(青梗菜・コーン) 鶏肉のおろし煮 ぎょうざ 白菜の和風和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・貝割大根) ぶり大根 ふき炒め煮 青梗菜のり和え 白花豆	米飯 味噌汁(おつゆ麸・長葱) チキン南蛮 大豆とひじきの煮物 菜種和え つぼ漬け	米飯 味噌汁(はんぺん・わかめ) カレイの煮付け 里芋の煮物 ピーマンおかか和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 豚肉と野菜の中華炒め なすのピリ辛炒め 胡瓜の酢の物 梅干し	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 白身魚フライ 大根の煮物 なめ茸豆腐 うぐいす豆	山菜そば ミニおにぎり 卵豆腐 白菜のドレ和え						
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)
<b>朝</b>	米飯 味噌汁(大根・あさり) 鶏とごぼうの炒り煮 お浸し もやしゆず和え 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(インゲン・油揚げ) 納豆 レンコン炒め かにかま和え しば漬け ジョア	パン パンプキンスープ(豆乳) ベーコンエッグ 二色サラダ ジャム 野菜ジュース	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 肉焼壳 ソテー ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) がんもの含め煮 山菜の炒め煮 生姜和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・しめじ) おろし納豆 キヤベツ炒め いんげんのごま和え 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・あさり) はんぺんチーズ焼き そぼろ煮 昆布豆 高菜漬 ジョア
<b>昼</b>	米飯 中華スープ(白菜・わかめ) 麻婆豆腐 かにシユーマイ 春雨サラダ 洋梨缶	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) さばの塩焼き 大根のたまごあんかけ 青菜のり和え パイン缶	米飯 味噌汁(白菜・えのき茸) 鶏肉の塩麹焼き つみれの煮物 切干し大根甘酢和え オレンジ	かきあげうどん ミニおにぎり さといもの煮物 フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 白身魚のみりん焼き ビーフン炒め 青菜のナムル バナナ	三色丼 味噌汁(うず巻き麺・葱) もやしのゆかり和え フルーツ盛り合わせ	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき茸) フライ盛り合わせ さつまいもの煮物 白菜の和え物 千切りたくあん
15時	カラフルピチーキ(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
<b>夕</b>	米飯 清し汁(おつゆ麺・長葱) 魚の梅みそ焼き がんもの煮物 おかげ和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 肉じゃが ツナサラダ ほうれん草のしらす和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(高野豆腐・長葱) ホキの山椒焼き 大豆の煮物 梅肉和え 高菜漬け	米飯 味噌汁(おつゆ麺・チンゲン菜) 豆腐の五目野菜あん 野菜サラダ もやしの中華和え 赤しその実漬け	米飯 味噌汁(大根・大根菜) チキンピカタ きんぴらごぼう チンゲン菜のからし和え 桜だいこん	米飯 味噌汁(南瓜・貝割大根) 赤魚の漬け焼き つきこんにやくの炒り煮 大根のゆず和え 胡瓜漬	塩ラーメン ミニおにぎり カニ焼壳 ほうれん草の中華和え
エネルギー	1507kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1454kcal	エネルギー	1552kcal
蛋白質	63.4g	蛋白質	59.5g	蛋白質	52.8g	蛋白質	53g
食塩相当	9.7g	食塩相当	11g	食塩相当	8.8g	食塩相当	8.1g

