

常食(A)

	令和07年02月01日(土)	令和07年02月02日(日)	令和07年02月03日(月)	令和07年02月04日(火)	令和07年02月05日(水)	令和07年02月06日(木)	令和07年02月07日(金)						
朝	御飯 オムレツ 付)グリル野菜 小松菜の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 キャベツとツナのサラダ のり佃煮 みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 ほうれん草のサラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 しいらのパジル焼き 付)いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・おつ)	ゆかり御飯 そぼろ入り卵焼き 付)甘酢生姜 菜の花のお浸し きなマンジエ いわしのつみれ汁	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 メバルの煮付け 付)オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき)	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)						
おやつ	ワッフル	黒糖まんじゅう	ドームケーキ	洋梨タルト	どら焼き	上用饅頭							
夕	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイの香味焼き 付)スナップエンドウ 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ炒め 付)ブロッコリー・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	御飯 さばの漬け焼き 付)青菜 かぼちやの煮物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 あじのバター醤油焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ フルーツ缶(みかん)						
エネルギー	1524kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1732kcal	エネルギー	1484kcal	エネルギー	1658kcal	エネルギー	1685kcal	エネルギー	1454kcal
蛋白質	68g	蛋白質	65.8g	蛋白質	65.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	61.1g	蛋白質	68.1g	蛋白質	62.3g
脂質	31.4g	脂質	31.5g	脂質	52.7g	脂質	34g	脂質	37.9g	脂質	41.2g	脂質	28g
炭水化物	252.7g	炭水化物	272.2g	炭水化物	254.4g	炭水化物	239.1g	炭水化物	277g	炭水化物	265.9g	炭水化物	244.3g
食塩相当	7.3g	食塩相当	7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.1g

常食(A)

	令和07年02月08日(土)	令和07年02月09日(日)	令和07年02月10日(月)	令和07年02月11日(火)	令和07年02月12日(水)	令和07年02月13日(木)	令和07年02月14日(金)
朝	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	食パン 白菜と肉団子のスープ煮 畑菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 畑菜のドレッシング和え ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 二色浸し たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳
昼	御飯 黄金かおれの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・ほうれん草)	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 ハンサンズ 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ ソース) 付)スナップエンドウ カブフラワーのサラダ デザート コンソメスープ(ワカメ・えのき)
おやつ	スイーツポテト	今川焼	ドームケーキ	かえでの実	クレープ	チョコレート饅頭	
夕	御飯 ミートローフ デミソース) 付)人参グラッセ・パスタ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ(キウイ) ピクルス	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン 肉じゃが フルーツ(オレンジ) きゅうり	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮	御飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 メバルのねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬)
	エネルギー 1414kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1763kcal	エネルギー 1448kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1637kcal	エネルギー 1548kcal
	蛋白質 61.2g	蛋白質 64.8g	蛋白質 73.1g	蛋白質 61.6g	蛋白質 56.1g	蛋白質 65.8g	蛋白質 57.5g
	脂質 35.2g	脂質 31.4g	脂質 40.9g	脂質 40.3g	脂質 41.1g	脂質 42.1g	脂質 37.8g
	炭水化物 217g	炭水化物 254.7g	炭水化物 287.8g	炭水化物 213.8g	炭水化物 255.3g	炭水化物 257g	炭水化物 252.7g
	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.2g	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.7g	食塩相当 7.5g	食塩相当 8.2g

常食(A)

	令和07年02月15日(土)	令和07年02月16日(日)	令和07年02月17日(月)	令和07年02月18日(火)	令和07年02月19日(水)	令和07年02月20日(木)	令和07年02月21日(金)						
朝	卵雑炊 海老ツレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 ほうれん草のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	食パン 野菜と豆のミートソース煮 アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(しろな・うずまき) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 小松菜サラダ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳						
昼	かき揚げそば (具) とりつくね 付)アスパラ しろなとしめじの和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの漬け焼き 付)畑菜 つみれと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	赤飯 松風焼き 付)いんげん かぶのくず煮 フルーツ(りんご) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモササラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)	御飯 あじの漬け焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス						
おやつ	ハンケーキ	どら焼き	エクレア	コーヒーゼリー	桃のタルト	2月スイーツコレクション							
夕	御飯 牛すき煮 温泉卵 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)ピーマン 大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイン)	御飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ なすの煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスター チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) カブラワウの和え物	御飯 かれの揚げ浸し 付)オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(つぼ漬)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 ハンパキンサラダ フルーツ(パイン)	御飯 さばの山椒煮 付)いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)						
エネルギー	1414kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1649kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1760kcal	エネルギー	1356kcal
蛋白質	62.4g	蛋白質	66.7g	蛋白質	69.5g	蛋白質	60.6g	蛋白質	63.3g	蛋白質	70.3g	蛋白質	58.6g
脂質	31.4g	脂質	31.7g	脂質	40.1g	脂質	33.8g	脂質	35.9g	脂質	55.5g	脂質	36g
炭水化物	229.7g	炭水化物	265.3g	炭水化物	257.2g	炭水化物	232.8g	炭水化物	267.8g	炭水化物	249.8g	炭水化物	210.8g
食塩相当	7.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g

常食(A)

令和07年02月22日(土)		令和07年02月23日(日)		令和07年02月24日(月)		令和07年02月25日(火)		令和07年02月26日(水)		令和07年02月27日(木)		令和07年02月28日(金)																																																																																									
朝	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え かつおおおかか みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	食パン 野菜つみれのコンソメ煮 畑菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	食パン オムレツ 付)フロccoli ほうれん草とツナのサラダ いちごジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	昼	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)フロccoli きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 たらこ里芋の卵焼き 付)オクラ ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ほっけの七味焼き 付)甘酢生姜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げのオイスター 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 赤魚の香味焼き 付)うぐいす豆 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)	おやつ	酒まんじゅう	シュークリーム	ココアの実	ストロベリータルト	どら焼	吹雪まんじゅう	今川焼	夕	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ピーマン炒め ほうれん草とかにかまの和 フルーツ缶(りんご)	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)	御飯 ムールの照り煮 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 付)しろな 大根と豚肉の炒め煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1691kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1398kcal	蛋白質	65g	蛋白質	70.7g	蛋白質	70g	蛋白質	58.3g	蛋白質	72.8g	蛋白質	64.3g	蛋白質	59g	脂質	31.6g	脂質	36.5g	脂質	47.1g	脂質	38.9g	脂質	37g	脂質	38.3g	脂質	29.5g	炭水化物	274.8g	炭水化物	244.7g	炭水化物	251.3g	炭水化物	236.2g	炭水化物	260.6g	炭水化物	260.7g	炭水化物	228g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	5.9g
おやつ	酒まんじゅう	シュークリーム	ココアの実	ストロベリータルト	どら焼	吹雪まんじゅう	今川焼	夕	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ピーマン炒め ほうれん草とかにかまの和 フルーツ缶(りんご)	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)	御飯 ムールの照り煮 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 付)しろな 大根と豚肉の炒め煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1691kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1398kcal	蛋白質	65g	蛋白質	70.7g	蛋白質	70g	蛋白質	58.3g	蛋白質	72.8g	蛋白質	64.3g	蛋白質	59g	脂質	31.6g	脂質	36.5g	脂質	47.1g	脂質	38.9g	脂質	37g	脂質	38.3g	脂質	29.5g	炭水化物	274.8g	炭水化物	244.7g	炭水化物	251.3g	炭水化物	236.2g	炭水化物	260.6g	炭水化物	260.7g	炭水化物	228g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	5.9g																
エネルギー	1616kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1691kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1398kcal																																																																																								
蛋白質	65g	蛋白質	70.7g	蛋白質	70g	蛋白質	58.3g	蛋白質	72.8g	蛋白質	64.3g	蛋白質	59g																																																																																								
脂質	31.6g	脂質	36.5g	脂質	47.1g	脂質	38.9g	脂質	37g	脂質	38.3g	脂質	29.5g																																																																																								
炭水化物	274.8g	炭水化物	244.7g	炭水化物	251.3g	炭水化物	236.2g	炭水化物	260.6g	炭水化物	260.7g	炭水化物	228g																																																																																								
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	5.9g																																																																																								