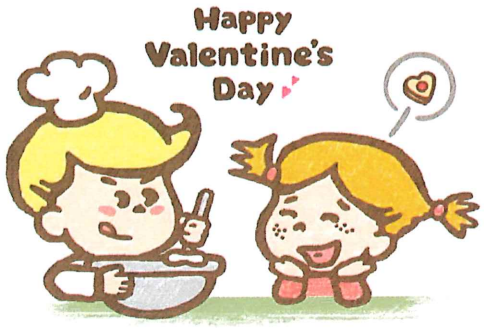
# すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年2月

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | | | | | | | 1 |
| 朝 | | | | | | 2月3日(火)昼食<br>節分 | ごはん<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>アスパラの麹ナムル和え<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) |
| | | | | | | | エネ 376 kcal 蛋白 11.8 g<br>脂質 5.9 g 食塩 1.58 g |
| 昼 | | | | | | | ごはん<br>肉団子の中華あんかけ<br>絹揚げと昆布の煮物<br>ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(しろな・しめじ) |
| | | | | | | | エネ 589 kcal 蛋白 19.6 g<br>脂質 22.3 g 食塩 2.55 g |
| お | | | | | | | 豆乳かすてら |
| | | | | | | | エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 4.9 g 食塩 0.18 g |
| 夕 | | | | | | | ごはん<br>かれいの山椒煮<br>大根と鶏肉の炒め物<br>もやしとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(白菜・油揚げ) |
| | | | | | | | エネ 456 kcal 蛋白 26.2 g<br>脂質 10.7 g 食塩 2.11 g |
| 計 | | | | | | | エネ 1535 kcal 蛋白 60 g<br>脂質 43.8 g 食塩 6.42 g |



節分は、「季節を分ける日」という意味で、立春の前日にあたる日本の伝統行事です。冬から春へ季節が変わる時期に、邪気(鬼)を払って一年の無病息災を願います。

| 日付 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>白菜と油揚げの豆乳和え<br>味噌汁(さつまいも・人参) | ごはん<br>ボロニアソーセージ<br>味噌汁(キャベツ・絹揚げ) | ごはん<br>玉子焼き<br>ブロッコリーとｺｰﾝの麦味噌和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) | ごはん<br>鶏つみれ<br>いんげんのおからサラダ<br>味噌汁(キャベツ・大根葉) | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(油揚げ・じゃがいも) | 白菜の雑炊<br>里芋のそぼろ煮<br>スパゲティサラダ<br>昆布佃煮 | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>味噌汁(あさり・人参) |
| | エネ 385 kcal 蛋白 10.5 g<br>脂質 8.9 g 食塩 1.53 g | エネ 394 kcal 蛋白 13.7 g<br>脂質 12.3 g 食塩 1.95 g | エネ 381 kcal 蛋白 15.8 g<br>脂質 6.7 g 食塩 1.62 g | エネ 373 kcal 蛋白 12.8 g<br>脂質 6.9 g 食塩 1.45 g | エネ 380 kcal 蛋白 10 g<br>脂質 9.6 g 食塩 1.74 g | エネ 323 kcal 蛋白 7.7 g<br>脂質 9.8 g 食塩 2.02 g | エネ 365 kcal 蛋白 12.8 g<br>脂質 7.3 g 食塩 1.79 g |
| 昼 | ごはん<br>さわらの魚田(田楽味噌)<br>キャベツとベーコンのソテー<br>うまい菜とえのきのおから和え<br>すまし汁(大根葉・かまぼこ) | 巻き寿司・稲荷寿司<br>ごぼうと鶏肉の炒り煮<br>マカロニサラダ<br>いわしのつみれ汁 | ごはん<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>キャベツとちくわのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(大根・チンゲン菜) | わかめそば<br>豚肉の和風炒め<br>うまい菜とﾂﾅのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ | 鶏肉のキーマカレー<br>しろなとちくわの香味ドレ和え<br>黄桃缶のピーチジュレ | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>卵の花<br>大根のピリ辛和え<br>味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 | ごはん<br>焼きあじの南蛮漬け<br>金時豆煮<br>白菜と大根葉の和え物<br>味噌汁(もやし・絹揚げ) |
| | エネ 484 kcal 蛋白 23 g<br>脂質 15.2 g 食塩 2.1 g | エネ 491 kcal 蛋白 15.4 g<br>脂質 14.6 g 食塩 3.87 g | エネ 607 kcal 蛋白 18.7 g<br>脂質 21.7 g 食塩 2.65 g | エネ 457 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 17.3 g 食塩 3.66 g | エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g<br>脂質 12.5 g 食塩 2.13 g | エネ 466 kcal 蛋白 21.6 g<br>脂質 10.8 g 食塩 1.83 g | エネ 457 kcal 蛋白 22.7 g<br>脂質 5.2 g 食塩 2.1 g |
| お | 手作りｵﾚﾝｼﾞｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ | 福豆<br>甘酒 | 手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え) | 手作りスイートポテト | 手作りみるくまんじゅう(抹茶) | 黒ごまみたらし(やわらか餅) | 手作りﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味) |
| | エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g<br>脂質 4.1 g 食塩 0.08 g | エネ 59 kcal 蛋白 2.7 g<br>脂質 1.1 g 食塩 0.1 g | エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g<br>脂質 1.4 g 食塩 0.01 g | エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 1.6 g 食塩 0.06 g | エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g | エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g<br>脂質 2.9 g 食塩 0.01 g | エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g<br>脂質 2 g 食塩 0.06 g |
| 夕 | ごはん<br>鶏肉と里芋の煮込み<br>やっこ(醤油)<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(あさり・玉ねぎ) | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>枝豆がんもの煮物<br>菜の花の真砂和え<br>きざみしば漬け | ごはん<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味<br>フルーツ(洋なし缶・パイン缶) | ごはん<br>肉じゃが(牛肉)<br>擬製豆腐<br>白菜と平天のからし和え<br>味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 白味噌仕立て | ごはん<br>赤魚のあんかけ<br>豚肉と絹揚げの炒め煮<br>もやしの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(大根・しいたけ) | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>ひじきとかんぴょうの煮物<br>味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・小松菜)麦白味噌仕立て<br>みかん缶 | ごはん<br>蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ)<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>ブロッコリーとちくわのマヨサラダ<br>味噌汁(さつまいも・大根) 白味噌仕立て |
| | エネ 539 kcal 蛋白 27.9 g<br>脂質 15.3 g 食塩 2.56 g | エネ 529 kcal 蛋白 21 g<br>脂質 20.7 g 食塩 1.71 g | エネ 499 kcal 蛋白 17.2 g<br>脂質 13.8 g 食塩 2.41 g | エネ 585 kcal 蛋白 20.2 g<br>脂質 18.6 g 食塩 2.84 g | エネ 559 kcal 蛋白 31.4 g<br>脂質 18.8 g 食塩 2.36 g | エネ 633 kcal 蛋白 19.2 g<br>脂質 17.4 g 食塩 2.99 g | エネ 572 kcal 蛋白 30.4 g<br>脂質 17.6 g 食塩 2.45 g |
| 計 | エネ 1482 kcal 蛋白 62.8 g<br>脂質 43.6 g 食塩 6.27 g | エネ 1473 kcal 蛋白 52.8 g<br>脂質 48.7 g 食塩 7.63 g | エネ 1537 kcal 蛋白 51.9 g<br>脂質 43.6 g 食塩 6.69 g | エネ 1484 kcal 蛋白 55.5 g<br>脂質 44.3 g 食塩 8.02 g | エネ 1553 kcal 蛋白 60.4 g<br>脂質 43.1 g 食塩 6.28 g | エネ 1498 kcal 蛋白 49.1 g<br>脂質 40.9 g 食塩 6.85 g | エネ 1475 kcal 蛋白 66.8 g<br>脂質 32.1 g 食塩 6.4 g |

# すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年2月

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝 | ごはん<br>チキンピカタ<br>もやしとちりめんの白ごま和え<br>味噌汁(白菜・小松菜) | ごはん<br>千草焼き<br>うまい菜のおから和え<br>味噌汁(大根葉・玉ねぎ) | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>ブロッコリーと油揚げの豆乳和え<br>味噌汁(わかめ・人参) | ごはん<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>アスパラの香味ドレサラダ<br>味噌汁(里芋・白ねぎ) | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース)<br>味噌汁(じゃがいも・人参) | ごはん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・油揚げ) | ごはん<br>メヌケの焼き浸し<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>味噌汁(白菜・玉ねぎ) |
| | エネ 388 kcal 蛋白 16.1 g<br>脂質 8.5 g 食塩 1.85 g | エネ 337 kcal 蛋白 10.2 g<br>脂質 5 g 食塩 1.36 g | エネ 381 kcal 蛋白 12.8 g<br>脂質 8.6 g 食塩 1.58 g | エネ 380 kcal 蛋白 10.5 g<br>脂質 5.9 g 食塩 2.04 g | エネ 404 kcal 蛋白 10.7 g<br>脂質 9.5 g 食塩 1.58 g | エネ 409 kcal 蛋白 13 g<br>脂質 11.3 g 食塩 1.53 g | エネ 393 kcal 蛋白 17.9 g<br>脂質 9.1 g 食塩 1.61 g |
| 昼 | 醤油ラーメン<br>えびシューマイ<br>杏仁豆腐(いちごソース) | ごはん<br>さばの照り煮<br>大根と鶏肉の炒め物<br>キャベツの和風ドレサラダ<br>イナムドゥチ[沖縄県郷土料理] | ちらし寿司<br>金平ごぼう<br>大根と大根葉のごまドレサラダ<br>茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) | ごはん<br>タッカルビ<br>高野豆腐としいたけのサイコロ煮<br>味噌汁(おくら・おつゆ麩)<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶) | 中華丼<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>中華スープ(春雨) | ごはん<br>シロガネダラのコンソメソース<br>大豆と豚肉のカレー炒め<br>しろなとかまぼこのお浸し<br>味噌汁(キャベツ・白ねぎ) | ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>やっこ(ねぎ味噌ダレ)<br>菜の花の和え物<br>すまし汁(大根葉・しめじ) |
| | エネ 458 kcal 蛋白 17 g<br>脂質 10.2 g 食塩 4.63 g | エネ 616 kcal 蛋白 25 g<br>脂質 27.6 g 食塩 2.14 g | エネ 499 kcal 蛋白 16 g<br>脂質 13 g 食塩 3.47 g | エネ 525 kcal 蛋白 22.9 g<br>脂質 14.8 g 食塩 2.18 g | エネ 508 kcal 蛋白 17.1 g<br>脂質 15.7 g 食塩 2.96 g | エネ 463 kcal 蛋白 24.5 g<br>脂質 8.7 g 食塩 1.94 g | エネ 517 kcal 蛋白 21.8 g<br>脂質 17.1 g 食塩 1.94 g |
| お | おかしなバナナ | 手作り黒糖まんじゅう(白あん) | 手作りぜんざい(もち麩) | バウムクーヘン | 手作りあんシュー(栗あん) | 手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) | 手作りパウンドケーキ |
| | エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g<br>脂質 5 g 食塩 0.09 g | エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.09 g | エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g<br>脂質 0.4 g 食塩 0.07 g | エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 3.7 g 食塩 0.12 g | エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 3.5 g 食塩 0.09 g | エネ 95 kcal 蛋白 2.3 g<br>脂質 3.3 g 食塩 0.13 g | エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g<br>脂質 11.3 g 食塩 0.35 g |
| 夕 | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(オーロラソース)<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>玉子どうふ<br>味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て | ごはん<br>鶏肉の柚子風味グリル<br>ひじきとちくわの煮物<br>カリフラワーとコーンのバンバンドレサラダ<br>味噌汁(ソーメン) | ごはん<br>豚肉と白菜のすき煮<br>いかふくさ焼き<br>味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味<br>マンゴー一缶 | ごはん<br>ホキの揚げ浸し<br>白菜と豚肉のとろみ炒め<br>もやしとちくわの麹ナムル和え<br>味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て | ごはん<br>銀ひらすの西京焼き<br>ごぼうと油揚げの炒め煮<br>キャベツと平天の塩ごま和え<br>すまし汁(玉ねぎ・わかめ) | ごはん<br>鶏肉の塩麹蒸し<br>じゃがいもと豚肉の煮物<br>白菜と人参のピリ辛和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味 | ごはん<br>おでん<br>れんこんの炒め生酢<br>キャベツの浅漬け |
| | エネ 564 kcal 蛋白 24.5 g<br>脂質 21.5 g 食塩 2.35 g | エネ 495 kcal 蛋白 19 g<br>脂質 14.2 g 食塩 2.39 g | エネ 549 kcal 蛋白 20.4 g<br>脂質 19.2 g 食塩 1.94 g | エネ 501 kcal 蛋白 24 g<br>脂質 15.2 g 食塩 2.12 g | エネ 493 kcal 蛋白 23.6 g<br>脂質 11.7 g 食塩 2.19 g | エネ 535 kcal 蛋白 23 g<br>脂質 16.2 g 食塩 2.36 g | エネ 545 kcal 蛋白 20.3 g<br>脂質 17.8 g 食塩 2.78 g |
| 計 | エネ 1566 kcal 蛋白 60.5 g<br>脂質 45.2 g 食塩 8.92 g | エネ 1576 kcal 蛋白 55 g<br>脂質 47.2 g 食塩 5.98 g | エネ 1575 kcal 蛋白 54 g<br>脂質 41.3 g 食塩 7.07 g | エネ 1493 kcal 蛋白 58.6 g<br>脂質 39.7 g 食塩 6.45 g | エネ 1496 kcal 蛋白 53.3 g<br>脂質 40.4 g 食塩 6.81 g | エネ 1502 kcal 蛋白 62.8 g<br>脂質 39.6 g 食塩 5.96 g | エネ 1618 kcal 蛋白 62.1 g<br>脂質 55.3 g 食塩 6.68 g |
| 日付 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | |
| 朝 | ごはん<br>擬製豆腐<br>白菜と大根葉のピーナツ和え<br>味噌汁(ごぼう・わかめ) | ごはん<br>チキンナゲット(ケチャップ)<br>ブロッコリーと平天の麹ナムル和え<br>味噌汁(じゃがいも・えのき) | ごはん<br>豚肉の筑前煮<br>白菜とちりめんの麦味噌和え<br>味噌汁(しろな・玉ねぎ) | ごはん<br>玉子焼き<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(あさり・絹揚げ) | **2月10日(火)昼食**<br>**イナムドゥチ**<br>**[沖縄県郷土料理]** | **2月14日(土)おやつ**<br>**手作りチョコプリン**<br>**バレンタインデー** | |
| | エネ 329 kcal 蛋白 8.2 g<br>脂質 4.7 g 食塩 1.42 g | エネ 393 kcal 蛋白 14.4 g<br>脂質 6.7 g 食塩 1.83 g | エネ 386 kcal 蛋白 14.2 g<br>脂質 7.3 g 食塩 1.63 g | エネ 424 kcal 蛋白 18.1 g<br>脂質 10.1 g 食塩 1.62 g | | | |
| 昼 | 親子丼<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>味噌汁(さつまいも・人参) 白味噌仕立て<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶) | きつねうどん<br>ひじきと豚肉の炒め煮<br>カリフラワーの香味ドレサラダ | ごはん<br>あじの照り煮<br>小松菜と鶏肉の炒め物<br>大根のバンバンドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味 | ポークカレー<br>チンゲン菜とコーンのおからサラダ<br>みかん缶 | | | |
| | エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g<br>脂質 9.1 g 食塩 2.88 g | エネ 451 kcal 蛋白 15.2 g<br>脂質 14.7 g 食塩 3.74 g | エネ 454 kcal 蛋白 24.2 g<br>脂質 11.7 g 食塩 2.2 g | エネ 533 kcal 蛋白 15.8 g<br>脂質 15.9 g 食塩 2.12 g | イナムドゥチとは、沖縄の伝統的なお祝い料理で、豚だしと白味噌を使った甘めの汁物です。だしと白味噌のまろやかさが調和し、家庭や地域ごとに味や具材が異なるのも魅力です。オリジナルのイナムドゥチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。 | バレンタインデーにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化として発展したものです。世界のバレンタインデーには花束やカードを贈るのが一般的だそうです。バレンタインデーのおやつは可愛いハート形のチョコプリンです。 | |
| お | クッキー<br>紅茶 | 手作り抹茶あん餅(やわらか餅) | 手作りいちごマドレーヌ | 手作りおしるこ(あられ) | | | |
| | エネ 118 kcal 蛋白 1.6 g<br>脂質 4.2 g 食塩 0.08 g | エネ 84 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 1.7 g 食塩 0.01 g | エネ 165 kcal 蛋白 2 g<br>脂質 10.4 g 食塩 0.15 g | エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.04 g | | | |
| 夕 | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>もやしと豚肉の炒め物<br>いんげんとコーンのバジルドレサラダ<br>すまし汁(キャベツ・しいたけ) | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>大根と豚肉の炒め物<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>とろろ汁<br>ヨーグルト(あんずソース) | ごはん<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>キャベツとツナの炒め物<br>もやしと平天の大葉ドレサラダ<br>味噌汁(大根・白ねぎ) 白味噌仕立て | | | |
| | エネ 535 kcal 蛋白 25 g<br>脂質 20.4 g 食塩 1.82 g | エネ 562 kcal 蛋白 19.9 g<br>脂質 16.2 g 食塩 2.04 g | エネ 578 kcal 蛋白 19.5 g<br>脂質 19.7 g 食塩 2.24 g | エネ 481 kcal 蛋白 20.2 g<br>脂質 11.6 g 食塩 2.65 g | | | |
| 計 | エネ 1530 kcal 蛋白 59.5 g<br>脂質 38.4 g 食塩 6.2 g | エネ 1490 kcal 蛋白 50.6 g<br>脂質 39.3 g 食塩 7.62 g | エネ 1582 kcal 蛋白 59.9 g<br>脂質 49.1 g 食塩 6.22 g | エネ 1590 kcal 蛋白 57.7 g<br>脂質 38 g 食塩 6.44 g | | | |

# すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年2月

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | | | | | 20 | 21 | 22 |
| 朝 | | 2月21日(土)昼食<br>ふろふき大根(白味噌田楽)<br> <br>風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。 | 2月22日(日)昼食<br>鶏チリ(ﾁﾘｿｰｽ)<br> <br>鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くてほんのりピリ辛のチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。 | 2月23日(月)昼食<br>ぶりの照り焼き<br> <br>ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめ、健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。 | ごはん<br>鶏肉のグリル<br>アスパラのピーナツドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・ごぼう) | ちりめん雑炊<br>れんこんと豚肉のしぐれ煮<br>白菜と平天の白ごま和え<br>はちみつねり梅 | ごはん<br>ミートオムレツ<br>ｷｬﾍﾞﾂとちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(人参・しめじ) |
| | | | | | エネ 382 kcal 蛋白 12.5 g<br>脂質 7.4 g 食塩 1.21 g | エネ 285 kcal 蛋白 9.9 g<br>脂質 10.7 g 食塩 1.72 g | エネ 339 kcal 蛋白 10.2 g<br>脂質 4.4 g 食塩 1.6 g |
| 昼 | | | | | ごはん<br>白身魚の山椒煮<br>大根の金平<br>カリフラワーといんげんのマヨサラダ<br>粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) | ごはん<br>豚肉の和風炒め<br>ふろふき大根(白味噌田楽)<br>すまし汁(かまぼこ・わかめ)<br>ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ | ごはん<br>鶏チリ(ﾁﾘｿｰｽ)<br>ひじきと油揚げの煮物<br>大根と大根葉の和え物<br>味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て |
| | | | | | エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g<br>脂質 15 g 食塩 2.28 g | エネ 563 kcal 蛋白 21.9 g<br>脂質 20.2 g 食塩 2.13 g | エネ 594 kcal 蛋白 17.6 g<br>脂質 21.5 g 食塩 2.34 g |
| お | | | | | 手作りきなこﾌﾟﾘﾝ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え) | 手作り栗あんまんじゅう(粒入り) | シルベーヌ |
| | | | | | エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g<br>脂質 4.4 g 食塩 0.1 g | エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g<br>脂質 2.1 g 食塩 0.05 g | エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g<br>脂質 6.2 g 食塩 0.03 g |
| 夕 | | | | | ごはん<br>ハンバーグ(野菜ソース)<br>椢尾煮(とがのおに)<br>キャベツの洋風お浸し<br>味噌汁(玉ねぎ・大根葉) | ごはん<br>ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ)<br>ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ<br>ブロッコリーのお浸し<br>味噌汁(油揚げ・白ねぎ) | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>白菜と鶏肉のとろみ炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) |
| | | | | | エネ 554 kcal 蛋白 15.4 g<br>脂質 15.4 g 食塩 2.17 g | エネ 560 kcal 蛋白 24 g<br>脂質 21.5 g 食塩 2 g | エネ 500 kcal 蛋白 18.6 g<br>脂質 14.7 g 食塩 2.4 g |
| 計 | | | | | エネ 1519 kcal 蛋白 53.7 g<br>脂質 42.2 g 食塩 5.76 g | エネ 1528 kcal 蛋白 58.2 g<br>脂質 54.5 g 食塩 5.91 g | エネ 1531 kcal 蛋白 47.8 g<br>脂質 46.8 g 食塩 6.36 g |

| 日付 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ごはん<br>かに玉<br>うまい菜となめこの麦味噌和え<br>味噌汁(キャベツ・大根葉) | ごはん<br>白身魚のつみれ(柚子)<br>白菜と絹揚げの豆乳和え<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) | ごはん<br>5品目具材の玉子焼き<br>もやしとしいたけの麹ナムル和え<br>味噌汁(小松菜・里芋) | ごはん<br>かも団子<br>カリフラワーとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(白菜・人参) | ごはん<br>玉子焼き<br>切干大根と豆のマヨサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) | ごはん<br>スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ)<br>キャベツとかまぼこの白ごま和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉) | |
| | エネ 339 kcal 蛋白 9.7 g<br>脂質 5.3 g 食塩 1.56 g | エネ 372 kcal 蛋白 11.1 g<br>脂質 8.2 g 食塩 1.88 g | エネ 342 kcal 蛋白 11.5 g<br>脂質 5.2 g 食塩 1.54 g | エネ 435 kcal 蛋白 12.5 g<br>脂質 14.8 g 食塩 1.64 g | エネ 443 kcal 蛋白 16.5 g<br>脂質 12.4 g 食塩 2.04 g | エネ 404 kcal 蛋白 13.5 g<br>脂質 10.6 g 食塩 1.77 g | |
| 昼 | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>里芋と鶏肉の煮物<br>もやしとｺｰﾝのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(白ねぎ・しいたけ) | ごはん<br>えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ｿｰｽ)<br>大豆としいたけの煮物<br>チンゲン菜のたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味 | 牛丼<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁(もずく)<br>マンゴー缶 | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(中華あん)<br>じゃがいもと油揚げの煮物<br>味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味<br>高菜炒め | ごはん<br>豚肉とキャベツの野菜炒め<br>一口がんもの煮物<br>いんげんとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚ和え<br>味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て | ゆかり御飯<br>ホッケの塩麹焼き<br>たけのこと豚肉の炒り煮<br>大根とニラの和風ドレサラダ<br>味噌汁(豆腐・花麩) | |
| | エネ 527 kcal 蛋白 28 g<br>脂質 15.6 g 食塩 1.75 g | エネ 586 kcal 蛋白 23 g<br>脂質 19.8 g 食塩 3.14 g | エネ 575 kcal 蛋白 17.1 g<br>脂質 18.2 g 食塩 2.79 g | エネ 526 kcal 蛋白 21.3 g<br>脂質 15.5 g 食塩 1.64 g | エネ 537 kcal 蛋白 18.8 g<br>脂質 20.1 g 食塩 1.61 g | エネ 456 kcal 蛋白 24.2 g<br>脂質 11.1 g 食塩 2.33 g | |
| お | 手作りみるくまんじゅう(白あん) | 手作り水ようかん | 手作り紅茶パウンドケーキ | いしやきいもと桃山 | 手作り酒まんじゅう | 手作りﾐﾙｸｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ | |
| | エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g<br>脂質 2.2 g 食塩 0.05 g | エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g<br>脂質 0.2 g 食塩 0.04 g | エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g<br>脂質 11.2 g 食塩 0.35 g | エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g<br>脂質 0.2 g 食塩 0.05 g | エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g<br>脂質 0.3 g 食塩 0.06 g | エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g<br>脂質 4.4 g 食塩 0.08 g | |
| 夕 | ごはん<br>豚大根<br>やっこ(醤油)<br>いんげんのバンバンドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・白菜) 白味噌仕立て | ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>れんこんと豚肉の金平<br>大根と平天のわさび和え<br>すまし汁(えのき・人参) | ごはん<br>さけのクリームソースかけ<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>ｷｬﾍﾞﾂとちくわのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(大根・ごぼう) | ごはん<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>大根と平天の煮物<br>味噌汁(絹揚げ・キャベツ)<br>フルーツ(カットりんご) | ごはん<br>寄せ鍋<br>金平ごぼう<br>もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ | ごはん<br>蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ)<br>はたけ菜とツナの炒め物<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(あさり・油揚げ) | |
| | エネ 529 kcal 蛋白 20.1 g<br>脂質 17.7 g 食塩 2.29 g | エネ 452 kcal 蛋白 24.2 g<br>脂質 9.5 g 食塩 1.79 g | エネ 537 kcal 蛋白 31.6 g<br>脂質 14.9 g 食塩 2.27 g | エネ 444 kcal 蛋白 17.5 g<br>脂質 10.8 g 食塩 1.69 g | エネ 483 kcal 蛋白 19.8 g<br>脂質 12.8 g 食塩 3.28 g | エネ 549 kcal 蛋白 26.3 g<br>脂質 16.6 g 食塩 2.2 g | |
| 計 | エネ 1530 kcal 蛋白 61.1 g<br>脂質 40.8 g 食塩 5.65 g | エネ 1485 kcal 蛋白 60.3 g<br>脂質 37.7 g 食塩 6.85 g | エネ 1615 kcal 蛋白 62.3 g<br>脂質 49.4 g 食塩 6.94 g | エネ 1491 kcal 蛋白 52.5 g<br>脂質 41.2 g 食塩 5.02 g | エネ 1585 kcal 蛋白 56.3 g<br>脂質 45.5 g 食塩 6.99 g | エネ 1485 kcal 蛋白 65.7 g<br>脂質 42.7 g 食塩 6.38 g | |