				令和06年02月01日(木)	令和06年02月02日(金)	令和06年02月03日(土)	令和06年02月04日(日)
朝				食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのサラダ フルーツ(マンゴー缶) 牛乳
昼				御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・ｶｲﾜﾚ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	☆節分☆ 卵巻き・いなり寿司 清汁(ﾂﾐﾚ・畑菜) いわしハンバーグ ブロッコリーと豆サラダ	御飯 味噌汁(芋・ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのｻｳｻﾞﾝ和え
おやつ				かすてら饅頭	和のパンケーキ	そば饅頭	ドームケーキ
夕				御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜) メルルーサのﾑﾆｴﾙ 車麩の煮物 ピーチゼリー	チャーハン 中華ｽｰﾌﾟ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ
栄養価				ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1659kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1518kcal
				蛋白質 57g	蛋白質 57.3g	蛋白質 65.3g	蛋白質 57.7g
				脂質 42.7g	脂質 42.3g	脂質 39.6g	脂質 37.5g
				食塩相当 6.7g	食塩相当 7.8g	食塩相当 9.2g	食塩相当 7.6g

	令和06年02月05日(月)	令和06年02月06日(火)	令和06年02月07日(水)	令和06年02月08日(木)	令和06年02月09日(金)	令和06年02月10日(土)	令和06年02月11日(日)
朝	御飯 味噌汁（玉葱・麩） がんもと冬瓜の煮物 卯の花 ヤクルト	御飯 味噌汁（麩・畑菜） 鰆の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト	食パン スプレッド（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） ｳｲﾝﾅｰとｷｬﾍﾞﾂソテー マカロニサラダ フルーツ（パイン缶） 牛乳	御飯 味噌汁（揚げ・ﾜｶﾒ） ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	食パン スプレッド(ｱﾌﾟﾘｺｯﾄ) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ（りんご缶） 牛乳	御飯 味噌汁（揚げ・ｻﾔ） 卵と野菜のソテー 畑菜のおかかﾏﾖ和え ヤクルト	御飯 味噌汁（かぼちゃ・万能） 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア
昼	御飯 中華ｽｰﾌﾟ（青菜・エノキ） 肉団子の甘酢あん ｶﾘﾌﾗﾜｰとしめじのカレーソ 白菜のナムル	そぼろ丼 味噌汁（エノキ・ｺﾏﾂﾅ） もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	焼きそば コンソメスープ コールスロー フルーツ（ｶｸﾃﾙ）	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（白菜・人参） 鰆の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	ビビンバ わかめスープ 中華サラダ フルーツ（マンゴー缶）	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ（りんご缶）	御飯 中華ｽｰﾌﾟ（卵・木耳） 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え
おやつ	プリン	どら焼き	ハッピーターン	クリームサンド	おはぎ	黒糖饅頭	星たべよ
夕	御飯 清汁（ﾂﾐﾚ・ｻﾔ） 鯖の味噌煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 味噌汁（ﾓﾔｼ・ﾜｶﾒ） たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ（りんご缶）	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁（大根・ﾜｶﾒ） 鶏肉の唐揚げ えびとｲﾝｹﾞﾝの塩炒め いちごゼリー	御飯 味噌汁（豆腐・ｵｸﾗ） さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆（黒豆）	御飯 たまごスープ チキンのﾎﾜｲﾄｿｰｽがけ 茄子の揚げ煮 マスカットゼリー	ｶﾆ風味丼 味噌汁（エノキ・ｺﾏﾂﾅ） 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1470kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1425kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1419kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1479kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444kcal
	蛋白質 56.5g	蛋白質 63.9g	蛋白質 53.3g	蛋白質 53.7g	蛋白質 60.4g	蛋白質 55g	蛋白質 57.1g
	脂質 36g	脂質 36.1g	脂質 42.8g	脂質 45.6g	脂質 40.9g	脂質 45.3g	脂質 40.6g
	食塩相当 8.1g	食塩相当 7.5g	食塩相当 9.1g	食塩相当 7.9g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.4g	食塩相当 8.4g

	令和06年02月12日(月)	令和06年02月13日(火)	令和06年02月14日(水)	令和06年02月15日(木)	令和06年02月16日(金)	令和06年02月17日(土)	令和06年02月18日(日)
朝	御飯 味噌汁（高野豆腐・葱） 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	食パン スプレッド（りんご） ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ブロッコリーのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ フルーツ（白桃缶） 牛乳	御飯 味噌汁（豆腐・万葱） 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁（白菜・豆苗） いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト	食パン スプレッド（チョコ） ミネストローネ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾋﾞのｻﾗﾀﾞ フルーツ（りんご缶） 牛乳	御飯 味噌汁（白菜・青菜） 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁（ｼﾒｼﾞ・青菜） 車麩の煮物 二色野菜のｶﾆｶﾏ和え ヤクルト
昼	御飯 清汁（花麩・ｻﾔ） 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとハムのフレンチサ	御飯 味噌汁（豆苗・豆腐） 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	☆バレンタイン☆ ピラフ クリームシチュー カラフルサラダ チョコババロア	御飯 清汁（ｱｻﾘ・春菊） 豆腐ハンバーグ きざみ昆布の煮物 小松菜のわさびﾏﾖﾈｰｽﾞ和	御飯 味噌汁（揚げ・ﾜｶﾒ） ぶりの香味焼き 茄子の柚子味噌がけ キャベツのからし和え	チキンカレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（人参・青菜） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのレモン和え フルーツ（リンゴ缶）	御飯 オニオンスープ かじきのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのｻﾗﾀﾞ
おやつ	コアラのマーチ	酒まんじゅう	チョコパン	まがりせんべい	カスタードケーキ	チョコパイ	水まんじゅう
夕	御飯 清汁（コーン・サヤ） 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆（白花豆）	御飯 味噌汁（豆腐・葉） 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝのオイスター炒 海老焼売 白菜とﾁｷﾝのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ（ｶｸﾃﾙ缶）	御飯 中華ｽｰﾌﾟ（卵・ﾊﾟｾﾘ） 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ（ﾘﾝｺﾞ缶）	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（えのき・万能） 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁ和え	御飯 清汁（ネギ・人参） さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 味噌汁（ﾓﾔｼ・葉） 鶏肉の治部煮 えびとｷｬﾍﾞﾂの炒め 煮豆（うぐいす豆）
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1412kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1437kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1471kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1364kcal
	蛋白質 56.7g	蛋白質 62.2g	蛋白質 51.8g	蛋白質 53.8g	蛋白質 64.4g	蛋白質 50.6g	蛋白質 50.9g
	脂質 33.4g	脂質 40.6g	脂質 34.3g	脂質 43.6g	脂質 50.8g	脂質 38.7g	脂質 33.5g
	食塩相当 7.5g	食塩相当 8g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.8g	食塩相当 7.6g	食塩相当 7.8g

	令和06年02月19日(月)	令和06年02月20日(火)	令和06年02月21日(水)	令和06年02月22日(木)	令和06年02月23日(金)	令和06年02月24日(土)	令和06年02月25日(日)
朝	食パン スプレッド(ｱﾌﾟﾘｺｯﾄ) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ﾂﾐﾚ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	御飯 味噌汁(ｱｻﾘ・ｶｲﾜﾚ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのﾊﾞﾀｰｿ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(ｶｸﾃﾙ) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラタ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ｱｻﾘ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト
昼	肉うどん ちくわ礒辺天 白菜の辛子和え	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉ねぎ・ﾊﾟｾﾘ) タンドリーチキン ツナポテト カラフルサラダ	御飯 味噌汁(ｴﾉｷ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ	親子丼 清汁(ネギ・ﾜｶﾒ) 牛ごぼう かぶサラダ	御飯 清汁(ﾄﾛﾛ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	御飯 中華スープ(万能・ﾜｶﾒ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｼﾛﾅ・豚挽肉) 白身魚のトマト煮 きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え
おやつ	バウムクーヘン	レモンケーキ	上用饅頭	メロンパン	ソフトサラダ	マドレーヌ	炭酸饅頭
夕	御飯 中華ｽｰﾌﾟ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(麸・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	御飯 清汁(素麺・ｼﾛﾅ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)	いなり寿司 清汁(ﾂﾐﾚ・畑菜) 山菜の含め煮 ほうれん草のおかか和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1616kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1447kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423kcal
	蛋白質 61.1g	蛋白質 62.5g	蛋白質 60.2g	蛋白質 62g	蛋白質 51.4g	蛋白質 58.4g	蛋白質 59.3g
	脂質 47.3g	脂質 30.9g	脂質 42.3g	脂質 47.6g	脂質 30.1g	脂質 48.1g	脂質 36.4g
	食塩相当 8g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.6g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.9g	食塩相当 7.5g	食塩相当 9.4g

	令和06年02月26日(月)	令和06年02月27日(火)	令和06年02月28日(水)	令和06年02月29日(木)			
朝	御飯 味噌汁（揚げ・葉） かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	御飯 味噌汁（豆腐・青菜） 鮭の塩焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆずしょうゆ和え ヤクルト	御飯 味噌汁（揚げ・ｴﾘﾝｷﾞ） 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド（ｱﾌﾟﾘｺｯﾄ） ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ フレンチサラダ フルーツ（りんご缶） 牛乳			
昼	御飯 味噌汁（白菜・ｼﾛﾅ） ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	御飯 味噌汁（里芋・万能） チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁（豆腐・葉） 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え	☆リクエストメニュー☆ あんかけ焼きそば もやしとﾎｳﾚﾝ草の中華サラ 焼売 杏仁豆腐			
おやつ	焼きドーナツ	ぽたぽた焼き	スイスロール	ティラミス			
夕	御飯 味噌汁（大根・葉） 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ（マンゴー缶）	ゆかりご飯 味噌汁（南瓜） 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ（白桃缶）	御飯 味噌汁（芋・葉） 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ（黄桃缶）			

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1470kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1518kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1551kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1602kcal						
	蛋白質	55.7g	蛋白質	58.6g	蛋白質	60.1g	蛋白質	58.9g						
	脂質	42.5g	脂質	44.2g	脂質	45g	脂質	52.2g						
	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.4g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.5g						

朝														
昼														
おやつ														
夕														
栄養価														