

						令和07年02月01日(土)		令和07年02月02日(日)	
朝						食パン		御飯	
						スプレッド(チョコ)		味噌汁(揚げ・葉)	
						ミネストローネ		豆腐とカニのあん煮	
						ブロッコリーとエビのサラダ		かぶの青じそ和え	
昼						フルーツ(りんご缶)		ヤクルト	
						牛乳			
						御飯		肉そば	
						コンソメスープ(白菜・カイワレ)		ちくわ磯辺天	
おやつ						白身魚のマスタード焼き		白菜の辛子和え	
						スパニッシュオムレツ			
						菜の花の和え物			
						ハッピーターン		チョコレート饅頭	
夕						御飯		御飯	
						オニオンスープ		味噌汁(揚げ・ワカメ)	
						ミートローフ		ぶりの香味焼き	
						かぶのくずあん		茄子の炒め煮	
栄養価						フルーツ(黄桃缶)		菜の花のマヨ和え	
						エネルギー	1526kcal	エネルギー	1532kcal
						蛋白質	63.7g	蛋白質	59g
						脂質	45.9g	脂質	53.1g
					食塩相当	7.2g	食塩相当	9.3g	

	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)		令和07年02月08日(土)		令和07年02月09日(日)	
朝	御飯		食パン		御飯		御飯		御飯		食パン		御飯	
	味噌汁(麩・畑菜)		スプレッド(いちご)		味噌汁(揚げ・エリンギ)		味噌汁(白菜・葉)		味噌汁(白菜・青菜)		スプレッド(いちご)		味噌汁(ツレ・万能)	
	鱈の塩焼き		スクランブルエッグ		豚挽肉とかぶの煮物		和風チャンプル		炒り豆腐		ポトフ		肉詰めいなり	
	小松菜の生姜醤油和え		ブロッコリーとツナのサラダ		里芋の胡麻マヨ和え		春菊のマヨ和え		畑菜とキノコのマヨ和え		ブロッコリーとコーンのサラダ		白菜の青じそサラダ	
ヨーグルト		フルーツ(りんご缶)		ヨーグルト		ヨーグルト		ヨーグルト		フルーツ(マンゴー缶)		ジョア		
		牛乳								牛乳				
昼	☆節分☆		御飯		御飯		御飯		カレー(チキンカツ)		御飯		御飯	
	卵巻き・いなり寿司		ワカメスープ		味噌汁(サツマ芋・万能)		味噌汁(麩・葉)		コンソメスープ(人参・青菜)		コンソメスープ(青菜・エノキ)		オニオンスープ	
	清汁(ツレ・畑菜)		豚キムチ炒め		鱈のキノコあんかけ		さわらのみぞれがけ		チキンカツ		デミグラスハンバーグ		かじきのマヨネーズ焼き	
	いわしハンバーグ		ほうれん草とイカの醤油和え		えびとインゲンの塩炒め		里芋のごま煮		ブロッコリーのレモン和え		じゃがいものたらこマヨ和え		白滝と木耳の炒め	
ブロッコリーと豆サラダ		杏仁豆腐		かぼちゃサラダ		煮豆(うぐいす豆)				春雨とツナのサラダ		カラフルサラダ		
おやつ	どら焼き		ロアンヌ		おはぎ		そば饅頭		マドレーヌ		ドームケーキ(アン)		チョコパイ	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	味噌汁(モヤシ・ワカメ)		清汁(素麺・青菜)		中華スープ(万能・ワカメ)		コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜)		清汁(ネギ・人参)		たまごスープ		味噌汁(モヤシ・葉)	
	たらの煮付け		カレイの胡麻焼き		八宝菜		メルルーサのムニエル		さけの味噌焼き		チキンのホワイトソースがけ		鶏肉の治部煮	
	小松菜と挽肉の炒め物		揚げだし豆腐		二色焼売		車麩の煮物		昆布と里芋の煮物		茄子の揚げ煮		えびとキャベツの炒め	
フルーツ(りんご缶)		フルーツ(りんご缶)		いんげんとツナのマヨ和え		ピーチゼリー		うぐいす豆		マスカットゼリー		煮豆(うぐいす豆)		
栄 養 価	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1510kcal
	蛋白質	69.9g	蛋白質	66g	蛋白質	59.9g	蛋白質	58.9g	蛋白質	51.3g	蛋白質	53.1g	蛋白質	59.3g
	脂質	39g	脂質	47g	脂質	40.6g	脂質	27.9g	脂質	42.3g	脂質	43.3g	脂質	44.3g
	食塩相当	9.2g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.6g	食塩相当	8.9g

	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)		令和07年02月15日(土)		令和07年02月16日(日)	
朝	御飯		食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯	
	味噌汁(玉葱・ワカメ)		スプレッド(りんご)		味噌汁(揚げ・ワカメ)		味噌汁(揚げ・葉)		スプレッド(アフリコット)		味噌汁(アサリ・カイワレ)		味噌汁(アサリ・万能)	
	厚揚げときのこの炒め煮		クリームポターージュ		ジャーマンポテト		かぶと鶏肉の煮物		ハムエッグ		五目煮豆		卵とじ	
	カブラワラの梅おかか・和え		ブロッコリーのサウサンサラダ		小松菜の醤油和え		オクラのポン酢和え		ほうれん草の和え物		小松菜のごま和え		いんげんの柑橘和え	
	ヤクルト		フルーツ(白桃缶)		ヤクルト		ヨーグルト		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ヨーグルト	
	牛乳								牛乳					
昼	そばろ井		御飯		焼きそば		梅しらすご飯		☆バレンタインメニュー☆		御飯		御飯	
	清汁(ネギ・ワカメ)		味噌汁(里芋・万能)		コンソメスープ		清汁(アサリ・ネギ)		ハヤシライス		コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		味噌汁(豆苗・豆腐)	
	きざみ昆布の煮物		チキンの焼き南蛮		フレンチサラダ		肉じゃが		コンソメスープ		タンドリーチキン		白身魚のフライ	
	かぶサラダ		ポークビーンズ		フルーツ(マンゴー缶)		白和え(ひじき)		カラフルサラダ		ツナポテト		里芋のにっころがし	
	キャベツのからし和え		キャベツのからし和え				ピーチゼリー		フルーツ缶(カクテル)		大根とハムのサラダ		青りんごゼリー	
おやつ	和のパンケーキ		コアラのマーチ		クリームサンド		味噌饅頭		くちどけチョコがけバウム		炭酸饅頭		かすてら饅頭	
夕	キャロットライス		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)		味噌汁(芋・葉)		味噌汁(エノキ・春菊)		味噌汁(豆腐・葉)		味噌汁(豆腐・オクラ)		かき卵汁		清汁(素麺・シロナ)	
	スペイン風オムレツ		魚と野菜の吹き寄せ煮		鯖の味噌煮		豚肉とピーマンのオイスター炒め		さわらの塩焼き		和風酢豚		豚肉の味噌炒め	
	コールスローサラダ		とろろ		さつま揚げと蕪の煮物		海老焼売		ごぼうとチキンの和風サラダ		野菜ギョウザ		ブロッコリーの中華和え	
	いちごプリン		抹茶ババロア		ブロッコリーのサラダ		白菜とチキンのサウサンサラダ		煮豆(黒豆)		キャベツのサウサン和え		煮豆(白花豆)	
栄養価	エネルギー	1415kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1485kcal
	蛋白質	48.2g	蛋白質	65.6g	蛋白質	50.9g	蛋白質	59.3g	蛋白質	72.2g	蛋白質	57.2g	蛋白質	63g
	脂質	39.7g	脂質	41.1g	脂質	37.3g	脂質	47.1g	脂質	57.7g	脂質	47.4g	脂質	29.5g
	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.1g	食塩相当	10.4g	食塩相当	9.8g	食塩相当	7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.9g

	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)		令和07年02月22日(土)		令和07年02月23日(日)	
朝	御飯 味噌汁(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き 春菊の和え物 ヤクルト		食パン スプレッド(アプリコット) スナッフエントウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト		食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳		御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 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		食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	
昼	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		御飯 清汁(トロ昆布・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 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のガーリックバター醤油 かぶのつや煮 春菊のボン酢和え		御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき いちごゼリー		御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え		野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)		御飯 中華スープ(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	
おやつ	チョコパン		酒まんじゅう		ソフトサラダ		まがりせんべい		水まんじゅう		ちょぼちょぼクッキー		プリン	
夕	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 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)		御飯 中華スープ(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)		チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン		御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー		御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサ		いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) 山菜の含め煮 ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1431kcal
養	蛋白質	47.9g	蛋白質	43.5g	蛋白質	58.8g	蛋白質	56.7g	蛋白質	60g	蛋白質	64g	蛋白質	52.4g
価	脂質	33.8g	脂質	35.6g	脂質	38.2g	脂質	35.4g	脂質	41.9g	脂質	44.5g	脂質	37.4g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.4g

	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 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(アプリコット) 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(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	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	御飯 味噌汁(シメジ・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 コンソメスープ(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 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(白桃缶)	☆ご当地メニュー☆ どんどろけ飯 清汁(ツメ・畑菜) ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和え	かニ風味丼 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		
おやつ	ぼたぼた焼き	バウムクーヘン	上用饅頭	カスタードケーキ	マスカルポーネティラミス		
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(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 マスカットゼリー	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(りんご缶)		
栄養価	エネルギー 1447kcal 蛋白質 58.2g 脂質 36.7g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 59g 脂質 45g 食塩相当 7g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 65.3g 脂質 46.5g 食塩相当 9.7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54g 脂質 49.7g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 45.3g 脂質 44.5g 食塩相当 7.7g		