

(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	カニのお粥 オムレツ &具だくさんトマト煮 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーの炒め物 カルシウム牛乳	黒糖ロール 赤魚の煮付け &里芋の煮物 カルシウム牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼き &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン だし巻きたまご &いんげんの炒め物 カルシウム牛乳	黒糖ロール さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し カルシウム牛乳
朝間	グレープジュース	ポカリスエット	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	いちご牛乳	グレープジュース
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 ツナマヨはんぺん&メンチカツ 付)キャベツ マカロニサラダ はちみつヨーグルト けんちん汁	◎節分！鬼除け御膳 ちらし寿司 鶏のから揚げ &ポテトサラダ 鬼除け汁	◇さわらの西京焼御膳 御飯 さわらの西京焼き 付)オクラ 鶏もつ煮 フルーツ(ミックス) お吸い物	◇旅するランチ～韓国～ ビビンバ 海鮮焼売 グレープゼリー 春雨スープ	◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)さつま芋の甘煮 厚揚げの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き フルーツ(みかん) ワカメスープ	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(マンゴー) 具沢山お吸い物
昼間	バタークッキー&チョコクッキー	いちご蒸しパン	黒糖まんじゅう	チーズケーキ	ドームケーキ(チョコ)	のり塩おかき	モカロールケーキ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &白菜の煮浸し ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チキンのケール香味ソース &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &野菜ソテー 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 57.7 g 食塩相当 6.3 g 食物繊維 21.5 g	エネルギー 1848 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 55.3 g 食塩相当 6.7 g 食物繊維 28.3 g	エネルギー 1664 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 41.1 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 18.3 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 54.1 g 食塩相当 6.5 g 食物繊維 15.8 g	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 41.3 g 食塩相当 6.5 g 食物繊維 25.8 g	エネルギー 1741 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 59.7 g 食塩相当 7.0 g 食物繊維 17.5 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 54.5 g 食塩相当 7.4 g 食物繊維 18.3 g

(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	たまごのお粥 銀鮭の塩焼き &白菜煮 ヨーグルト	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &カリフラワーおかか 【UP↑】ポタージュ ヨーグルト	食パン 鶏の焦がし醤油 &菜の花 カルシウム牛乳	黒糖ロール あじのみりん焼き &ほうれん草煮 カルシウム牛乳	御飯 鶏肉の梅しそ焼 &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	食パン 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール だし巻きたまご &いんげんソテー カルシウム牛乳
朝間	オレンジジュース	100%りんごジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	いちご牛乳	グレープジュース	アップルジュース
昼	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 グリーンサラダ〜人参ソース 水ようかん お吸い物	◇チキンロールランチ 御飯 チキンロール(いんげん・人参 付)さつまいもの甘煮 人参サラダ イチゴムース クリームポタージュスープ	◇お店の本格ビーフカレー 御飯 ビーフカレー おからサラダ ラ・フランスゼリー	◇本格！天津飯ランチ 天津飯 焼売 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃) 根菜の和風汁	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 3色野菜の塩ごまダレ 杏仁ムース 中華スープ	◇香りを楽しむ和フレンチ とまとライス 金目鯛と冬野菜の味噌シチ. ほうれん草ジェノベーゼ風ポ ハートのチョコプリン
昼間	バナナクリームサンド	パウムクーヘン	抹茶パンケーキ	チョコドーナツ	バニラクレープ	きみしぐれ	(笑顔)ティラミス
夕	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ツナとフロッキーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &南瓜の煮物 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &きんぴらごぼう ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1760 kcal	エネルギー 1853 kcal	エネルギー 1804 kcal	エネルギー 1742 kcal	エネルギー 1838 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1751 kcal
	蛋白質 61.5 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 62.2 g	蛋白質 63.3 g	蛋白質 71.5 g	蛋白質 68.1 g	蛋白質 62.0 g
	脂質 50.9 g	脂質 40.5 g	脂質 61.3 g	脂質 60.4 g	脂質 58.6 g	脂質 44.3 g	脂質 60.4 g
	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.0 g
	食物繊維 24.9 g	食物繊維 27.2 g	食物繊維 18.5 g	食物繊維 18.1 g	食物繊維 23.8 g	食物繊維 18.4 g	食物繊維 21.2 g

(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	たまごのお粥 ヌケの照焼き &南瓜の煮物 ヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト	食パン めばるの煮付け &里芋の煮物 カルシウム牛乳	黒糖ロール 鶏肉の照焼き &カリフラワーおなか カルシウム牛乳	御飯 さばの塩麹焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し カルシウム牛乳
朝間	コーヒー牛乳	100%りんごジュース	オレンジジュース	いちご牛乳	グレープジュース	アップルジュース	コーヒー牛乳
昼	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)スナップエンドウ ポテトサラダ フルーツ(りんご) クリームスープ	◇穴子丼定食 穴子丼 梅しそ鶏天 ビタミンゼリー けんちん汁	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 なすの田楽 黒糖ムース 塩ちゃんこスープ	◇定番! あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)キャベツ マカロニサラダ ピーチムース お味噌汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)スナップエンドウ 豆サラダ フルーツ(パイナップル) 野菜たっぷりスープ	◇魚のねぎソース定食 御飯 魚の竜田揚げ~ねぎソースがけ レバニラ炒め オレンジゼリー けんちん汁	◇そぼろ丼定食 そぼろ丼 大学芋風 きなこプリン 具沢山お味噌汁
昼間	味噌まんじゅう	手作りマーブル蒸しパン	ソフトサラダ	黒棒	吹雪まんじゅう	クリームパン	ソフトぼうろ
夕	御飯 さわら西京焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 たまごサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン香味ソース &南瓜の煮物 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1665 kcal	エネルギー 1815 kcal	エネルギー 1642 kcal	エネルギー 1643 kcal	エネルギー 1764 kcal	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1681 kcal
	蛋白質 65.1 g	蛋白質 70.3 g	蛋白質 62.1 g	蛋白質 62.2 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 58.0 g	蛋白質 65.7 g
	脂質 41.0 g	脂質 39.4 g	脂質 43.7 g	脂質 52.2 g	脂質 42.5 g	脂質 46.3 g	脂質 49.1 g
	食塩相当 5.9 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.0 g	食塩相当 5.3 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 5.4 g
	食物繊維 24.9 g	食物繊維 24.8 g	食物繊維 16.3 g	食物繊維 17.6 g	食物繊維 31.4 g	食物繊維 15.6 g	食物繊維 18.9 g

(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	カニのお粥 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	食パン さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し カルシウム牛乳	黒糖ロール とりつくね &ブロッコリーの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ &いんげんの炒め物 カルシウム牛乳
朝間	いちご牛乳	100%りんごジュース	いちご牛乳	グレープジュース	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース
昼	◇あったかポテトグラタンラ バターライス ポテトグラタン 人参サラダ キウイゼリー パンプキンスープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃのサラダ グレープゼリー お吸い物	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 焼売 ゆずムース	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ フルーツ(ミックス) クリームスープ	◇THE・定番！ポークカレー 御飯 ポークカレー かぼちゃとブロッコリーのサラダ バナナ豆乳	◇うま塩揚げ鶏定食 御飯 うま塩揚げ鶏 付)キャベツ きゅうりの浅漬け レモンゼリー お味噌汁	◇サーモンのタルタル焼きランチ 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)甘煮人参 ビーンズサラダ ビタミンゼリー パンプキンスープ
昼間	チョコパン	★スイーツの日★	バニラロールケーキ	ドームケーキ(こしあん)	いちごクリームサンド	カスタードケーキ	酒まんじゅう
夕	御飯 豚の角煮 &小松菜 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &いんげんの炒め物 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼 &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1821 kcal	エネルギー 1933 kcal	エネルギー 1788 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1829 kcal	エネルギー 1662 kcal	エネルギー 1756 kcal
	蛋白質 63.3 g	蛋白質 68.1 g	蛋白質 70.4 g	蛋白質 60.0 g	蛋白質 62.5 g	蛋白質 66.0 g	蛋白質 64.9 g
	脂質 56.9 g	脂質 50.9 g	脂質 60.6 g	脂質 50.0 g	脂質 46.3 g	脂質 45.0 g	脂質 55.8 g
	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.0 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 5.9 g
	食物繊維 21.1 g	食物繊維 30.0 g	食物繊維 19.6 g	食物繊維 18.3 g	食物繊維 27.0 g	食物繊維 18.2 g	食物繊維 19.0 g