

(A)

	令和08年02月01日(日)		令和08年02月02日(月)		令和08年02月03日(火)		令和08年02月04日(水)		令和08年02月05日(木)		令和08年02月06日(金)		令和08年02月07日(土)	
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～プロ 【UP↑】ホタテ・ジュ ヨーグルト		食パン 鶏肉の梅しそ焼き～ほうれん カルシウム牛乳		黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ～プロ カルシウム牛乳		御飯 豆腐ハンバーグ～いんげんソテ 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト		食パン 銀鯉のタルタル焼き～カリフラワー カルシウム牛乳		黒糖ロール 鶏肉の塩麹焼き～インゲン カルシウム牛乳		カニのお粥 野菜入りスクランブルエッグ～トマト ヨーグルト	
朝間	カルピス		グレープジュース		いちご牛乳		アップルジュース		オレンジジュース		マミー		お楽しみ	
昼	◇エビカツランチ 御飯 エビカツ 付)キャベツ がんもの煮物 オニオンサラダ お吸い物		◇本格！かに玉ランチ 御飯 かに玉 焼ビーフン 杏仁ムース ワカメスープ		◎節分 ちらし寿司 いわしの梅おろし じゃが芋の金平 鬼除け汁		◇旅するランチ～韓国～ ビビンバ チャプチェ風 グレープゼリー 玉子スープ		◇お店の本格ビーフカレー 御飯 ビーフカレー しろなのドレッシング和え 野菜ジュース		◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮物 バナナムース お吸い物(塩ちゃんこ)		◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりの和え物 フルーツ(マンゴー) お吸い物	
昼間	バウムクーヘン		のり塩おかき		たまごボーロ		レモンケーキ		チーズケーキ		クリームパン		クッキー & チョコクッキー	
夕	御飯 麻婆なす オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 ぶりの照焼き & ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 メヌケの照り焼き & 青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 牛焼肉 & 野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 豚肉の卵炒め なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 銀ひらすの煮付け & かぼちゃの煮物 まめのごまサラダ 【UP↑】夜の豚汁	
	エネルギー	1563 kcal	エネルギー	1626 kcal	エネルギー	1585 kcal	エネルギー	1499 kcal	エネルギー	1625 kcal	エネルギー	1591 kcal	エネルギー	1663 kcal
	蛋白質	53.5 g	蛋白質	60.9 g	蛋白質	58.9 g	蛋白質	57.5 g	蛋白質	56.5 g	蛋白質	62.8 g	蛋白質	61.4 g
	脂質	41.1 g	脂質	48.8 g	脂質	53.4 g	脂質	33.1 g	脂質	54.0 g	脂質	51.0 g	脂質	48.3 g
	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.5 g
	食物繊維	17.4 g	食物繊維	15.9 g	食物繊維	17.1 g	食物繊維	17.8 g	食物繊維	16.6 g	食物繊維	16.0 g	食物繊維	23.4 g

(A)

	令和08年02月08日(日)		令和08年02月09日(月)		令和08年02月10日(火)		令和08年02月11日(水)		令和08年02月12日(木)		令和08年02月13日(金)		令和08年02月14日(土)	
朝	御飯 さわらの味噌バター焼き～ホウ 【UP↑】コンスープ ヨーグルト		食パン オムレツ～野菜ソー カルシウム牛乳		黒糖ロール 紅鮭バター焼き～チンゲンサイ カルシウム牛乳		御飯 豆腐ハンバーグ～いんげんソテ 【UP↑】コンスープ ヨーグルト		食パン 野菜入りスクランブルエッグ カルシウム牛乳		黒糖ロール とりつくね～カリフラワー カルシウム牛乳		カニのお粥 ひき肉と玉葱のオムレツ～プロッ ヨーグルト	
朝間	マミー		いちご牛乳		アップルジュース		オレンジジュース		マミー		グレープジュース		お楽しみ	
昼	◇チキンカツランチ 御飯 チキンカツ 付)キャベツ ポテのたらこバターソー イチゴムース クリームスープ		◇あんかけ焼きそばランチ あんかけ焼きそば 点心(焼売) ジョア		◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 キャベツの肉みそ炒め ヨーグルト お吸い物		◇さわらの西京焼御膳 御飯 さわらの西京焼き 付)香の物 がんもの煮物 フルーツ(パン) お吸い物		◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 肉巻き フルーツ(りんご) ワカメスープ		◇ホキの野菜あんかけ定食 御飯 ホキの野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 ビタミンゼリー お吸い物		◇バレンタイン バターライス ハッシュドビーフ ジャーマンポテト シーフードマリネ	
昼間	抹茶ようかん		黒棒		チョコクレープ		モカクリームサンド		カスタードケーキ		ソフトぼうろ		チョコドーナツ	
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 ピーマンの肉詰め &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 親子煮 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	
	エネルギー	1716 kcal	エネルギー	1546 kcal	エネルギー	1564 kcal	エネルギー	1674 kcal	エネルギー	1709 kcal	エネルギー	1557 kcal	エネルギー	1597 kcal
	蛋白質	60.7 g	蛋白質	61.1 g	蛋白質	61.2 g	蛋白質	63.9 g	蛋白質	60.0 g	蛋白質	59.5 g	蛋白質	59.7 g
	脂質	46.7 g	脂質	44.1 g	脂質	56.3 g	脂質	49.7 g	脂質	55.2 g	脂質	48.3 g	脂質	47.9 g
	食塩相当	6.4 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	7.9 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	7.4 g
	食物繊維	25.3 g	食物繊維	17.9 g	食物繊維	17.4 g	食物繊維	16.1 g	食物繊維	16.9 g	食物繊維	14.2 g	食物繊維	21.2 g

(A)

	令和08年02月15日(日)			令和08年02月16日(月)			令和08年02月17日(火)			令和08年02月18日(水)			令和08年02月19日(木)			令和08年02月20日(金)			令和08年02月21日(土)		
朝	御飯 銀ひらすのバター醤油焼き～ 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト			食パン 野菜入りスクランブルエッグ～ブロッコリー カルシウム牛乳			黒糖ロール オムレツ～ブロッコリーソー カルシウム牛乳			御飯 照焼きチキン～野菜ソー 【UP↑】ホタテジュ ヨーグルト			食パン 豆腐ハンバーグ～トマト煮添 カルシウム牛乳			黒糖ロール 銀鮭のタルタル焼き～インゲン カルシウム牛乳			ホタテのお粥 鶏肉の焦し醤油～菜の花 ヨーグルト		
朝間	グレープジュース			アップルジュース			オレンジジュース			マミー			グレープジュース			いちご牛乳			お楽しみ		
昼	◇うなぎ丼ランチ うなぎ丼 菜の花の浅漬け お吸い物			◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 白菜の青じそ和え キウイゼリー お吸い物			◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしナムル ブドウムース ワンタンスープ			◇そばろ丼定食 二色そばろ丼 さつまいものママレード煮 きなこプリン お吸い物			◇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 レバニラ炒め ピーチムース けんちん汁			◇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 マカロニサラダ イチゴムース 野菜たっぷりスープ			おでかけランチ(鴨南蛮そば) 鴨南蛮そば 豆腐のカニあんかけ 青梅ゼリー		
昼間	味噌まんじゅう			イチゴロールケーキ			抹茶パンケーキ			こしあんぱん			モカロールケーキ			ソフトサラダ			バニラロールケーキ		
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 豆のごま和えサラダ イチゴゼリー			御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 マカロニサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁			御飯 炭火焼きチキン香味ソース &きんぴらごぼう 春雨サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁			御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁			御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁			御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ごま豆腐 【UP↑】夜の豚汁			御飯 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁		
	エネルギー	1641	kcal	エネルギー	1743	kcal	エネルギー	1570	kcal	エネルギー	1814	kcal	エネルギー	1621	kcal	エネルギー	1590	kcal	エネルギー	1630	kcal
	蛋白質	64.0	g	蛋白質	57.7	g	蛋白質	56.5	g	蛋白質	70.7	g	蛋白質	66.7	g	蛋白質	60.7	g	蛋白質	72.6	g
	脂質	44.2	g	脂質	61.5	g	脂質	53.3	g	脂質	47.0	g	脂質	50.0	g	脂質	56.4	g	脂質	52.1	g
	食塩相当	5.9	g	食塩相当	6.8	g	食塩相当	6.8	g	食塩相当	5.3	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	5.7	g	食塩相当	7.0	g
	食物繊維	17.2	g	食物繊維	14.0	g	食物繊維	17.2	g	食物繊維	16.9	g	食物繊維	17.5	g	食物繊維	17.1	g	食物繊維	22.1	g

(A)

	令和08年02月22日(日)		令和08年02月23日(月)		令和08年02月24日(火)		令和08年02月25日(水)		令和08年02月26日(木)		令和08年02月27日(金)		令和08年02月28日(土)	
朝	御飯 野菜入りスクランブルエッグ～野菜 【UP↑】ホタテ・ジュ ヨーグルト		食パン とりつくね～ブロッコリー カルシウム牛乳		黒糖ロール ひき肉と玉葱のオムレツ～カリ カルシウム牛乳		御飯 さわらの味噌バター焼き 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト		食パン 豆腐ハンバーグ～ホウレン草 カルシウム牛乳		黒糖ロール オムレツ～いんげんソテー カルシウム牛乳		カニのお粥 照焼きチキン～野菜ソテー ヨーグルト	
朝間	スポーツドリンク		オレンジジュース		マミー		グレープジュース		いちご牛乳		アップルジュース		お楽しみ	
昼	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)オクラ ほうれん草のサラダ フルーツ(白桃) お吸い物		◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ ポパイソテー オレンジゼリー クリームスープ		◇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)人参グラッセ ビーンズサラダ フルーツ(パイン) コーンスープ		◇旅するランチ～香川～ しっぽくうどん けんちゃん 抹茶ムース		◇旅するランチ～埼玉～ 御飯 豚みそ漬け焼き 付)キャベツ さつま芋とベーコンの炒め物 ヨーグルト 具だくさん汁		◇THE・定番！ポークカレー 御飯 ポークカレー ブロッコリーのサラダ バナナ豆乳		◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん レバニラ炒め イチゴムース 春雨スープ	
昼間	★スイーツの日★		バニラクレープ		きみしぐれ		きなこパンケーキ		(笑顔)クラシックプリンケーキ		チョコパン		黒糖まんじゅう	
夕	御飯 まはるのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁		御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 牛肉のしぐれ煮 たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	
	エネルギー	1622 kcal	エネルギー	1673 kcal	エネルギー	1480 kcal	エネルギー	1623 kcal	エネルギー	1767 kcal	エネルギー	1574 kcal	エネルギー	1564 kcal
	蛋白質	65.5 g	蛋白質	65.4 g	蛋白質	61.0 g	蛋白質	63.5 g	蛋白質	64.7 g	蛋白質	59.7 g	蛋白質	68.4 g
	脂質	38.1 g	脂質	50.4 g	脂質	39.2 g	脂質	39.8 g	脂質	65.2 g	脂質	45.7 g	脂質	34.7 g
	食塩相当	6.4 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	6.8 g
	食物繊維	17.6 g	食物繊維	16.0 g	食物繊維	18.1 g	食物繊維	22.0 g	食物繊維	15.4 g	食物繊維	17.7 g	食物繊維	20.5 g