

(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～ブロッコリーの炒め物 【UP↑】ポタージュ ヨーグルト	食パン 鶏肉の梅しそ焼き～ほうれん草の炒め物 カルシウム牛乳	黒糖ロール 野菜入りスランブルエッグ～ブロッコリーの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ～いんげんソテー 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト	食パン 銀鮭のタルタル焼き～カリフラワーの炒め物 カルシウム牛乳	黒糖ロール 鶏肉の塩麹焼き～インゲンの炒め物 カルシウム牛乳	力二のお粥 野菜入りスランブルエッグ～トマトの炒め物 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 チャプチエ風 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 メカの照り焼き &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↑】コーンスープ ヨーグルト	食パン オムレツ～野菜ソテー ^{カルシウム牛乳}	黒糖ロール 紅鮭バター焼き～チキンサイ カルシウム牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ～いんげんソテー ^{【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 ^{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～ブロッ 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 ポテトのたらこパターソテー 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(りんご) 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 バーライス ハッシュドビーフ シャーマンホーテ 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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1716 kcal 60.7 g 46.7 g 6.4 g 25.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1546 kcal 61.1 g 44.1 g 7.4 g 17.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1564 kcal 61.2 g 56.3 g 6.5 g 17.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1674 kcal 63.9 g 49.7 g 7.9 g 16.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1709 kcal 60.0 g 55.2 g 7.3 g 16.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1557 kcal 59.5 g 48.3 g 6.2 g 14.2 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1597 kcal 59.7 g 47.9 g 7.4 g 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 野菜入りスケランブルエッグ～プロ カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ～プロッコリーソテー カルシウム牛乳	御飯 照焼きチキン～野菜ソテー 【UP↑】ホタード 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	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 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(鴨南蛮そば) 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 野菜入りスケランブルエッグ～野菜入りつくね～ブロッコリー ^{【UP↑】} ポタージュ ヨーグルト	食パン 野菜入りスケランブルエッグ～野菜入りつくね～ブロッコリー ^{【UP↑】} ポタージュ カルシウム牛乳	黒糖ロール ひき肉と玉葱のオムレツ～カリフラワー～ ^{【UP↑】} コーンスープ ヨーグルト	御飯 さわらの味噌バター焼き ^{【UP↑】} カルシウム牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ～ホウレン草～ ^{【UP↑】} カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ～いんげんソテー～ ^{【UP↑】} カルシウム牛乳	カニのお粥 照焼きチキン～野菜ソテー～ ^{【UP↑】} 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 ボーバイソテー ^{【UP↑】} オレンジゼリー ^{【UP↑】} クリームスープ ^{【UP↑】}	◇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 ^{【UP↑】} フルーツ(パイン) ^{【UP↑】} コーンスープ ^{【UP↑】}	◇旅するランチ～香川～ しつぽくうどん 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)キヤベツ 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 ^{【UP↑】} 御飯 ポークカレー ^{【UP↑】} ブロッコリーのサラダ ^{【UP↑】} バナナ豆乳 ^{【UP↑】}	◇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 ^{【UP↑】}								
昼間	★スイーツの日★	バニラクレープ	きみしぎれ	きなこパンケーキ	(笑顔)クラシックプリンケー	チヨコパン	黒糖まんじゅう								
夕	御飯 メバルのあおさおろし煮 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 タマゴサラダ ^{【UP↑】} 【UP↑】夜のお味噌汁								
		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1622 kcal 65.5 g 38.1 g 6.4 g 17.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1673 kcal 65.4 g 50.4 g 7.1 g 16.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1480 kcal 61.0 g 39.2 g 6.0 g 18.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1623 kcal 63.5 g 39.8 g 6.9 g 22.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1767 kcal 64.7 g 65.2 g 6.8 g 15.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1574 kcal 59.7 g 45.7 g 6.3 g 17.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1564 kcal 68.4 g 34.7 g 6.8 g 20.5 g