

2025年1月27日

～

2025年2月2日

		1日(土)	2日(日)
朝		御飯 納豆 切干大根の煮物 味噌汁 白ぶどうジュース ヨーグルト 	御飯 五目炒め 冬瓜のそぼろあん 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼		菜飯 刺身盛り合わせ 天ぷら盛合せ 海老と帆立の若葉蒸し すまし汁 いちご 	御飯 鱈の青じそ香味焼 大根と貝柱のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 
間		ベリー&ミルクケーキ	吹雪まんじゅう
夕		御飯 かにたま 里芋の田楽 つぼ漬 すまし汁 	御飯 すき焼煮 菜の花のおひたし 桜漬 味噌汁 
		I初時 - 1422kcal たんぱく質 56.0g 脂質 27.2g 炭水化物 238.3g 食塩相当量 7.5g 0	I初時 - 1377kcal たんぱく質 64.2g 脂質 25.7g 炭水化物 220.1g 食塩相当量 7.4g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年2月3日 ~ 2025年2月9日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの胡桃和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 信田煮 小松菜の生姜和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼きたまご ふろふき大根 味噌汁 アップルキャロット ヨーグルト 	御飯 鮭の塩焼き 白菜と三つ葉のお浸し 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー 牛乳(冷)150ml 	御飯 かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げのきんぴら シソと野菜の煮びたし 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げ煮 たたき胡瓜 桜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鮭のチャップ焼き なめ茸のみぞれ和え 吉野汁 りんご 	担々麺 焼餃子 うま塩キャベツ オレンジ 	太巻き・いなり寿司 五目大豆 茸あんかけ茶碗蒸し かにつみれ汁 いちご 	ロールパン・あんパン 白身魚のフリッター コーンポタージュ アロエシロップ漬 	御飯 油淋鶏 春菊と椎茸の和え物 中華スープ バナナ 	御飯 ブルコギ 小松菜の磯和え かき玉汁 白桃缶 	御飯 鮭コロケ 大根の炒め漬 すまし汁 フルーツカクテル 
間	キットカット	アセロラゼリー	節分和菓子	ココナッツサブレ	焼プリンタルト	手塩屋せんべい	プリン
夕	御飯 豚の柳川風 青梗菜の醤油漬 ザーサイ 五目スープ 	御飯 和風おろしハンバーグ 南瓜の甘煮 野沢菜漬 すまし汁 	御飯 赤魚のかぶら蒸し ひじきの炒り煮 野沢菜漬 すまし汁 	御飯 射込み高野煮 五色なます しば漬 味噌汁 	御飯 カレイのムニエル がんもの煮物 沢庵漬 すまし汁 	御飯 和風麻婆豆腐 茄子の煮浸し 大根のしその実和え 味噌汁 	御飯 ピーマンの肉詰め 青梗菜のピリ辛炒め しそ昆布 味噌汁 
	I初* - 1441kcal たんぱく質 57.6g 脂質 35.5g 炭水化物 217.1g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1448kcal たんぱく質 58.3g 脂質 38.3g 炭水化物 199.0g 食塩相当量 6.2g 0	I初* - 1370kcal たんぱく質 55.5g 脂質 20.8g 炭水化物 236.3g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1432kcal たんぱく質 64.6g 脂質 41.1g 炭水化物 174.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1398kcal たんぱく質 64.9g 脂質 29.9g 炭水化物 211.6g 食塩相当量 5.9g 0	I初* - 1406kcal たんぱく質 55.2g 脂質 34.4g 炭水化物 198.4g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1446kcal たんぱく質 55.8g 脂質 35.8g 炭水化物 220.0g 食塩相当量 7.7g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年2月10日 ~ 2025年2月16日

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	<p>御飯 ぜんまい煮 かぶの梅肉和え 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト</p> 	<p>御飯 さつま揚げの甘辛炒め 小松菜の煮浸し 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト</p> 	<p>御飯 高野豆腐の田舎煮 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 南瓜の鶏そぼろあん 白菜のゆず香浸し 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 だし巻卵 ほうれん草の磯和え 野沢菜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 さんまの蒲焼 キャベツのピザ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 五目大豆 春菊のナムル 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>オムライス もやしとハムのマリネ コンソメスープ りんご</p> 	<p>醤油ラーメン 焼売 菜の花のわさび酢和え パイン缶</p> 	<p>豚丼 茄子の香味和え すまし汁 みかん</p> 	<p>ピザトースト エビカツ クラムチャウダー マンゴー缶</p> 	<p>ドライカレー サラダ コンソメスープ オレンジ</p> 	<p>御飯 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 のっぺい汁 バナナ</p> 	<p>御飯 鮭の味噌バター焼 ジャーマンポテト すまし汁 アロエシロップ漬</p> 
間	<p>乳菓まんじゅう</p>	<p>三幸の海老せん</p>	<p>カステラ</p>	<p>ブルーベリークレープ</p>	<p>チョコレート</p>	<p>生クリームワッフル</p>	<p>ライチゼリー</p>
夕	<p>御飯 肉豆腐 大根サラダ しその実漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 ホキのケイジャン焼 キャベツの香じゃこがけ 白菜のゆず和え 味噌汁</p> 	<p>御飯 蒸し鱈の野菜あんかけ ほうれん草の菜種和え わかめの磯漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 すずきの香味焼 五目炒め かぶの即席漬 すまし汁</p> 	<p>本日の選択食は A：ミックスフライ B：鯖の味噌煮</p> <p>御飯 ごぼうサラダ あちら漬 味噌汁 です！お楽しみに♪</p> 	<p>御飯 鯖のバジル焼 三色金平 つぼ漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 焼餃子 冬瓜のそぼろあん たくあん 野菜椀</p> 
	<p>I初* - 1402kcal たんぱく質 56.1g 脂質 32.7g 炭水化物 215.9g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初* - 1428kcal たんぱく質 58.4g 脂質 21.6g 炭水化物 228.5g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初* - 1394kcal たんぱく質 57.7g 脂質 28.5g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初* - 1363kcal たんぱく質 63.7g 脂質 33.5g 炭水化物 195.0g 食塩相当量 7.3g 0</p>	<p>I初* - 1433kcal たんぱく質 57.3g 脂質 35.7g 炭水化物 216.3g 食塩相当量 7.5g 0</p>	<p>I初* - 1443kcal たんぱく質 60.8g 脂質 36.9g 炭水化物 212.4g 食塩相当量 6.1g 0</p>	<p>I初* - 1431kcal たんぱく質 55.2g 脂質 36.9g 炭水化物 204.4g 食塩相当量 6.3g 0</p>

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年2月17日 ~ 2025年2月23日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	御飯 生揚げ煮 たたき胡瓜 桜漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 田舎煮 菜の花のからし和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼き卵 シーチキンサラダ 味噌汁 ショア ヨーグルト 	御飯 魚肉ソーセージのからし炒め 菜の花のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 こまち麩の卵とし もやしの炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 カリフラワーと胡瓜の酢漬 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 メンチカツ 大根の炒め漬 すまし汁 キウイフルーツ 	焼きそば 八幡巻 若竹汁 グレープフルーツ 	御飯 海老のチリソース煮 豆腐の中華サラダ はるさめスープ マンゴー缶 	りんごパン チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ アロエシロップ漬 	御飯 赤魚の味噌粕漬 じゃがいもの炒め煮 すまし汁 りんご 	御飯 松風焼 ジャーマンポテト すまし汁 黄桃缶 	御飯 鮭の味噌バター焼 もずくの酢の物 すまし汁 オレンジ 
間	羊羹カステラ	ミニエクレア	ビスコ	ソフール	はちみつレモンゼリー	甘納豆	カエデの実
夕	御飯 メカジキのねぎ味噌焼 青梗菜のピリ辛炒め しそ昆布 味噌汁 	御飯 かにたま ふきと薩摩揚げの金平 昆布豆 すまし汁 	御飯 筑前煮 あさりのぬた和え ごま高菜漬 すまし汁 	御飯 鰯の照焼 わかめと胡瓜の酢物 桜漬 きのこ汁 	本日の選択食は A: 鶏の藻塩唐揚げ B: 豆腐ハンバーグ和風あんかけ  御飯 蟹とブロッコリーの和え物 つぼ漬 白菜と比のｽｰﾌﾟ です！お楽しみに！ 	御飯 すずきの香味揚げ 春菊のナムル らっきょう 味噌汁 	御飯 麻婆茄子 青梗菜の辛味和え ザーサイ 中華スープ 
	I初* - 1413kcal たんぱく質 61.4g 脂質 35.9g 炭水化物 203.3g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1356kcal たんぱく質 62.4g 脂質 35.7g 炭水化物 190.7g 食塩相当量 6.6g 0	I初* - 1406kcal たんぱく質 63.8g 脂質 29.2g 炭水化物 215.4g 食塩相当量 6.8g 0	I初* - 1358kcal たんぱく質 61.5g 脂質 35.7g 炭水化物 192.9g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1428kcal たんぱく質 60.8g 脂質 30.2g 炭水化物 198.9g 食塩相当量 6.6g 0	I初* - 1395kcal たんぱく質 63.5g 脂質 30.6g 炭水化物 207.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1431kcal たんぱく質 55.5g 脂質 40.4g 炭水化物 204.1g 食塩相当量 7.7g 0

