

2026年1月26日 ~ 2026年2月1日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)
朝	御飯 ウイナー入り厚巻卵 白菜とパスタの煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 信田煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり 三つ葉のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 かぶと鶏団子の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 卵の花 ふきと筍のおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 
昼	御飯 鯨フライ ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 みかん 	けんちんそば 厚焼きたまご 五色なます アロエシロップ漬 	ねぎとろとろろ丼 黒糖黒酢肉団子 味噌汁 キウイフルーツ 	ツナマヨコッペパン サーモンフライ マセドアンスープ フルーツカクテル 	御飯 ジャンボ焼売 春雨サラダ 中華スープ りんご 	にぎり寿司 かき揚げ 茶碗蒸し すまし汁 オレンジ 	梅菜めし 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 
間	アセロラゼリー	ひとくち桃まん	スイートポテト	はちみつケーキ	白いミルクプリン	ライチゼリー	ピーチショートケーキ
夕	御飯 肉じゃが ニラの卵とじ つぼ漬 味噌汁 	御飯 ホキのケイジャン焼 温泉卵 しばわかめ 豚汁 	御飯 家常豆腐 菜の花のからし和え 白菜漬 味噌汁 	御飯 親子煮 里芋の田楽 うぐいす豆 味噌汁 	御飯 鰯の西京焼 南瓜のいとこ煮 桜漬 味噌汁 	御飯 厚揚げの肉味噌焼 ふきの煮物 しば漬 若竹汁 	御飯 かにたま 里芋の田楽 つぼ漬 すまし汁 
	I初キ - 1422kcal たんぱく質 63.3g 脂質 34.0g 炭水化物 197.0g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1376kcal たんぱく質 64.9g 脂質 36.0g 炭水化物 195.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1436kcal たんぱく質 63.2g 脂質 45.8g 炭水化物 186.7g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1429kcal たんぱく質 62.9g 脂質 38.0g 炭水化物 203.8g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1427kcal たんぱく質 56.1g 脂質 29.7g 炭水化物 228.0g 食塩相当量 7.1g 0	I初キ - 1363kcal たんぱく質 62.8g 脂質 39.6g 炭水化物 174.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1409kcal たんぱく質 55.9g 脂質 27.2g 炭水化物 236.1g 食塩相当量 7.5g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年2月2日 ~ 2026年2月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	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	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 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 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	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 しらたきのきんぴら ソスと野菜の煮びたし 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	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	担々麺 焼餃子 うま塩キャベツ オレンジ	御飯 鮭のチャンジャ焼き なめ茸のみぞれ和え 吉野汁 りんご	太巻き・いなり寿司 五目大豆 茸あんかけ茶碗蒸し かみつみれ汁 いちご	ロールパン・あんパン グラタンコロッケ ミネストローネ 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 プルコギ 小松菜の磯和え かき玉汁 白桃缶
間	吹雪まんじゅう	ソファールストロベリー	キットカット	節分和菓子	ココナッツサブレ	桃のタルト	ばりんこ のり塩
夕	御飯 すき焼煮 菜の花のおひたし 桜漬 味噌汁	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 豚の柳川風 青梗菜の醤油漬 ザーサイ 五目スープ	御飯 赤魚のかぶら蒸し ひじきの炒り煮 白菜漬 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
栄養	I初キ - 1368kcal たんぱく質 64.3g 脂質 25.7g 炭水化物 218.8g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1437kcal たんぱく質 60.5g 脂質 38.7g 炭水化物 205.4g 食塩相当量 6.2g 0	I初キ - 1428kcal たんぱく質 57.4g 脂質 35.5g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1356kcal たんぱく質 55.3g 脂質 20.8g 炭水化物 232.9g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1362kcal たんぱく質 56.6g 脂質 38.4g 炭水化物 173.5g 食塩相当量 6.5g 0	I初キ - 1385kcal たんぱく質 64.7g 脂質 29.9g 炭水化物 209.4g 食塩相当量 5.9g 0	I初キ - 1379kcal たんぱく質 55.2g 脂質 33.9g 炭水化物 194.5g 食塩相当量 7.4g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年2月9日 ~ 2026年2月15日

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15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 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 	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 	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 	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 	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 	御飯 さんまの蒲焼 キャベツのピリ辛和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鯖のレモン照焼 大根の炒め漬 すまし汁 フルーツカクテル 	醤油ラーメン 焼売 菜の花のわさび酢和え パイン缶 	オムライス ハムと野菜のマリネ コンソメスープ りんご 	ピザトースト エビカツ クラムチャウダー マンゴー缶 	豚丼 茄子の香味和え すまし汁 みかん 	ドライカレー サラダ コンソメスープ アロエシロップ漬 	御飯 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 のっぺい汁 バナナ 
間	プリン 	チップスターコンソメ 	さつま芋まんじゅう 	ミニエクレア 	カステラ 	いちごのハートカップ 	ぼたぼた焼き 
夕	御飯 ピーマンの肉詰め 青梗菜のピリ辛炒め 桜漬 味噌汁 	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 	御飯 肉豆腐 大根サラダ しばわかめ すまし汁 	御飯 すずきの香味焼 五目炒め かぶの即席漬 すまし汁 	本日の選択食は A：ミックスフライ B：刺身盛合せ 御飯 ごぼうサラダ 白菜漬 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	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 	御飯 鯖のバジル焼 三色金平 つぼ漬 味噌汁 
	I初キ - 1356kcal たんぱく質 55.6g 脂質 33.5g 炭水化物 201.6g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1434kcal たんぱく質 58.9g 脂質 25.2g 炭水化物 238.3g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1387kcal たんぱく質 55.6g 脂質 32.7g 炭水化物 213.7g 食塩相当量 6.7g 0	I初キ - 1361kcal たんぱく質 64.5g 脂質 34.7g 炭水化物 193.2g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1435kcal たんぱく質 57.2g 脂質 31.9g 炭水化物 223.4g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1351kcal たんぱく質 58.4g 脂質 29.9g 炭水化物 196.0g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1415kcal たんぱく質 59.9g 脂質 35.8g 炭水化物 209.6g 食塩相当量 6.3g 0

2026年2月16日 ~ 2026年2月22日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	御飯 五目大豆 春菊のナムル 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 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 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 ウインナー入り厚巻卵 シーチキンサラダ 味噌汁 ジョア ヨーグルト 	御飯 こまち麩の卵とじ もやし炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 かろわーと胡瓜の酢漬 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鮭の味噌バター焼 ジャーマンポテト すまし汁 オレンジ 	焼きそば 八幡巻 若竹汁 グレープフルーツ 	御飯 メンチカツ 大根の炒め漬 すまし汁 キウイフルーツ 	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 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 	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 もずくの酢の物 すまし汁 黄桃缶 
間	はちみつレモンゼリー	福栗まんじゅう	サッポロポテト	レアチーズカップ	あんずケーキ	カクテルゼリー	抹茶ババロア
夕	御飯 焼餃子 冬瓜のそぼろあん たくあん 野菜椀 	御飯 かにたま ふきと薩摩揚げの金平 うぐいす豆 すまし汁 	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 鰯の照焼 わかめと胡瓜の酢物 桜漬 きのこ汁 	御飯 筑前煮 あさりのぬた和え ごま高菜漬 すまし汁 	御飯 鶏の藻塩唐揚げ 蟹とブロッコリーの和え物 つぼ漬 白菜と桜花のｽｰﾌﾟ 	御飯 すずきの香味揚げ 春菊のナムル らっきょう 味噌汁 
	I初キ - 1443kcal たんぱく質 55.3g 脂質 35.0g 炭水化物 205.8g 食塩相当量 6.1g 0	I初キ - 1364kcal たんぱく質 60.7g 脂質 31.9g 炭水化物 203.6g 食塩相当量 6.4g 0	I初キ - 1430kcal たんぱく質 61.2g 脂質 39.9g 炭水化物 199.8g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1366kcal たんぱく質 61.1g 脂質 35.4g 炭水化物 185.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1426kcal たんぱく質 64.6g 脂質 32.2g 炭水化物 201.7g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1384kcal たんぱく質 60.9g 脂質 30.2g 炭水化物 196.8g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1367kcal たんぱく質 63.9g 脂質 28.4g 炭水化物 206.4g 食塩相当量 7.1g 0

