

常食(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	米飯(65) 大根炒め煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 白菜煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) 卵サラダ コンソメスープ 牛乳	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)
昼	米飯(65) 鯖のみりん焼き ブロッコリーサラダ オレンジゼリー けんちん汁	米飯(65) たら味噌焼き さつまいもの甘煮 お吸い物(そうめん) デザート	巻き寿司 あじフライ デザート お吸い物	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) さつまいもサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	米飯(65) 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	米飯(65) 煮魚*(生姜煮) 付け合わせ(茄子) 酢の物(はるさめ) フルーツ 味噌汁(小松菜)	米飯(65) おでん フルーツ 煮豆(金時豆)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 鶏肉の胡椒焼き レンコンのきんぴら えびみそ	米飯(65) 回鍋肉 白和え しそ昆布佃煮	米飯(65) 鶏肉の幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 梅びしお(減塩)	米飯(65) 鶏肉の胡椒焼き レンコンのきんぴら のりつく	米飯(65) みぞれ鍋 かぼちゃの甘煮 しそ昆布佃煮	米飯(65) 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) えびみそ	米飯(65) すき焼き風 もやしのナムル うめびしお
エネルギー	1617kcal	エネルギー 1662kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1524kcal
蛋白質	53g	蛋白質 50.9g	蛋白質 55.6g	蛋白質 52.6g	蛋白質 52.4g	蛋白質 50.3g	蛋白質 58.5g
食塩相当	6.5g	食塩相当 5.1g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 5.9g	食塩相当 4.9g	食塩相当 5.4g

常食(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	米飯(65) マカロニサラダ スープ(わかめ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) うの花 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(うめふり)	パン(チョコ) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼	米飯(65) さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ	米飯(65) 魚のトマトスープ煮 スパゲティナポリタン フルーツ 茶福豆煮	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) デザート	赤飯(建国記念日) たたき 春雨酢物 デザート お吸い物(とろろ)	稲庭うどん(鶏南蛮) かき揚げ 温泉卵 デザート	米飯(65) すき焼き風 ポテトサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	サンド(バレンタイン) ハートのハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(ティラミス)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
夕	米飯(65) 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) いりこみそ	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草のツナ和え たいみそ	米飯(65) 炊き合わせ 磯和え 金山寺みそ	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合せ(キャベツ) 里芋のそぼろ煮 たいみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯(65) 塩焼き チンゲン菜とちりめん炒め えびみそ	米飯(65) 赤魚のごま味噌焼き 卵の花 減塩のりつく						
エネルギー	1523kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1531kcal
蛋白質	51.2g	蛋白質	55.2g	蛋白質	47.8g	蛋白質	61.6g	蛋白質	47.2g	蛋白質	59.6g	蛋白質	54g
食塩相当	6.2g	食塩相当	4.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5.2g	食塩相当	4.8g	食塩相当	6.1g

常食(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	米飯(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 かつおふりかけ	米飯(65) 厚揚げの炒め物 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(クリームパン) ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 白菜と厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮 _メ デザート お吸い物(わかめ)	米飯(65) 肉じゃが マカロニサラダ 漬物 フルーツ	米飯(65) クリームシチュー ひじきの煮物 フルーツ(梨ゼリー) サラダ豆煮	米飯(65) 甘酢あん かにシュウマイ 中華スープ(卵) フルーツ(パイン缶)	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(麩)	米飯(65) 炊き合わせ(鶏肉) 豆腐サラダ 煮豆(昆布豆) フルーツ	米飯(65) さばのみそ煮 ポテトサラダ フルーツ お吸い物
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 豚肉と白菜のスープ煮 かに玉風卵焼き うめびしお	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 大根の酢物 うめびしお(減塩)	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ(菜の花) 花野菜のレモン和え えびみそ	米飯(65) しゃぶしゃぶ風 磯和え 金山時味噌	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(かぼちゃ) いかと大根煮 金山時みそ	米飯(65) 魚のきのこ添え 炊き合わせ 梅びしお	米飯(65) 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ いりこみそ
エネルギー	1593kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1574kcal
蛋白質	52.5g	蛋白質 56.2g	蛋白質 51.4g	蛋白質 56.2g	蛋白質 62.1g	蛋白質 54.4g	蛋白質 55.7g
食塩相当	5.8g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.3g	食塩相当 5.4g	食塩相当 4.7g	食塩相当 4.8g	食塩相当 5.5g

常食(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		米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン(アンパン) ほうれん草ソティ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯(65) キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)						
昼		米飯(65) 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツカクテル わかめスープ	レモン焼きそば(広島) 肉まん フルーツ	米飯(65) 鶏肉と大根のスープ煮 ビーフン炒め フルーツ 漬物(野沢菜漬)	米飯(65) 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(えび卵しんじ)	米(65) 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ こんにゃくのきんぴら フルーツ お吸い物	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	米飯(65) 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)						
15時食		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米飯(65) 煮魚 和え物 減塩Faのり佃煮	米飯(65) 筑前煮 豆腐とえび煮 うめびしお	米飯(65) 煮付け(かれい) 根菜煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根の昆布煮 いりこみそ	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 茄子の揚げひたし かつおみそ(亜鉛)	米飯(65) 筑前煮 卵豆腐 たいみそ						
	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1564kcal
	蛋白質	58.7g	蛋白質	50g	蛋白質	57.3g	蛋白質	57.7g	蛋白質	51.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	51.5g
	食塩相当	6.5g	食塩相当	5.3g	食塩相当	5.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.9g