



令和8年2月2日



令和8年2月8日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月2日 (月)	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚(メバル)の蒲焼 ピーマン炒め 白菜とワカメのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ ポタージュ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1472 たんぱく質 57.7 食塩相当量 7.9				
2月3日 (火)	食パン スクランブルエッグ インゲンのお浸し チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	★節分 豆ひじきご飯 お魚ハンバーグ梅カツオソースかけ 大根のピーナッツ味噌かけ ブロッコリーと卵のサラダ 粕汁 ゼリー入りフルーツポンチ	御飯 回鍋肉 中華旨煮 モヤシの酢醤油和え 中華スープ	鬼の巻風ロールケーキ
エネルギー 1502 たんぱく質 53.6 食塩相当量 8.9				
2月4日 (水)	御飯 鶏肉と里芋の煮物 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 大豆とひじきの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(マルサ)のレモン醤油焼 じゃが芋の炒め物 小松菜のササミ和え すまし汁	抹茶水ようかん
エネルギー 1481 たんぱく質 60.3 食塩相当量 8.3				
2月5日 (木)	食パン ブロッコリーとハムの炒め物 豆たっぷりヘルシーサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 魚(タラ)の揚げおろし煮 南瓜の小豆煮 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき モヤシのサラダ すまし汁	ベルギーワッフル
エネルギー 1389 たんぱく質 55.2 食塩相当量 8.4				
2月6日 (金)	御飯 目玉焼 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の塩麹焼 キャベツの煮浸し 胡瓜のナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(シルバー)の照り煮 鶏肉団子 カリフラワーのカルミ和え 味噌汁	たい焼
エネルギー 1433 たんぱく質 60.3 食塩相当量 8.3				
2月7日 (土)	食パン カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 アジフライ 青梗菜とエビの炒め物 オクラの柚子風味 味噌汁 フルーツ	御飯 タンドリー風チキン 根野菜のスープ煮 ほうれん草のサラダ ポタージュ	杏仁豆腐
エネルギー 1468 たんぱく質 53.1 食塩相当量 8				
2月8日 (日)	御飯 揚げホールの煮物 納豆・長葱 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のピリ辛炒め 白菜の旨煮 小松菜のナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 中華風卵焼 カリフラワーの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 中華スープ ふりかけ	やわらかおかし
エネルギー 1524 たんぱく質 59.1 食塩相当量 8.1				

【MEMO】

