







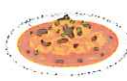

令和8年2月9日



令和8年2月15日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月9日 (月)	食パン ウインナーと豆のスープ ^煮 キュウリのドレッシング ^{かけ} はちみつ コンソメスープ [°] 牛乳	★昭和食堂 オムライス ポテトサラダ [°] コンポータージュ ミニパフェ	御飯 魚(バサ)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 キャベツのレモン醤油和え すまし汁	コーヒーゼリー 
エネルギー 1472 たんぱく質 53.5 食塩相当量 10				
2月10日 (火)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシのサラダ [°] ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚(アジ)の焼き浸し 大根のバター醤油炒め カリフラワーのドレッシング [°] 和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ 小松菜と大豆の中華サラダ [°] 中華スープ [°]	メープルパンケーキ
エネルギー 1498 たんぱく質 58.2 食塩相当量 8.9				
2月11日 (水)	食パン オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ [°] あんずジャム コンソメスープ [°] 牛乳	御飯 ハンバーグマトソース マカロニソテー キュウリとカブの梅風味サラダ [°] コンソメスープ [°] フルーツ 	御飯 蒸魚(メバル)のオーロラソース [°] かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	アメリカンワッフル
2018 建国記念の日 エネルギー 1413 たんぱく質 55.2 食塩相当量 8.4				
2月12日 (木)	御飯 白菜とアサリの炒り煮 三色煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜とカニカマのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 干草焼卵 銀あん 揚ナスのそぼろあん モヤシのゆかり和え すまし汁	コーヒーロール
エネルギー 1548 たんぱく質 61 食塩相当量 7.5				
2月13日 (金)	食パン サヤと玉葱の卵とじ 南瓜のサラダ [°] マーメイド [°] コンソメスープ [°] 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 春菊のなめ茸添え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(メルルーサ)の野菜マヨネーズ [°] 焼 レンコンのベーコン炒め 人参サラダ [°] コンソメスープ [°]	吹雪まんじゅう 
エネルギー 1490 たんぱく質 58.9 食塩相当量 8.8				
2月14日 (土)	御飯 なすと竹輪の煮物 モズクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	★バレンタイン パセリライス ホタテクリームコロッケ ミートボールのコンソメ煮 カリフラワーのドレッシング [°] かけ トマトスープ [°] チョコプリン 	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 インゲンのサラダ [°] 味噌汁	シヨコラ [°] チケーキ
Valentine's Day エネルギー 1658 たんぱく質 54.4 食塩相当量 8.4				
2月15日 (日)	食パン ブロッコリーの海老炒め スパゲティ [°] サラダ [°] いちごジャム コンソメスープ [°] 牛乳	御飯 麻婆豆腐 キャベツのサラダ [°] 中華スープ [°] フルーツ 	御飯 魚の酒蒸(タラ) 南瓜の煮物 小松菜の和風ドレッシング [°] すまし汁	おでんイベント 
エネルギー 1266 たんぱく質 50.8 食塩相当量 7.5				

【MEMO】

