



令和8年2月16日

~

令和8年2月22日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月16日 (月)	御飯 インゲンと竹輪の煮物 もやしのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ふくさ卵焼 ごぼうの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	水羊羹(栗)
エネルギー	1496			
たんぱく質	58.2			
食塩相当量	7.6			
2月17日 (火)	食パン カンモと野菜の煮物 マカロニサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 鯖のミン焼 鶏れんこん煮 カブの梅じそドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の野菜あんかけ ビーフン炒め 白菜のおかか和え すまし汁	プリン
エネルギー	1561			
たんぱく質	57.4			
食塩相当量	8.8			
2月18日 (水)	御飯 センマイとサツマ揚げの煮物 納豆・長葱 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ じゃが芋とツナの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のホトフ(タラ) 茄子のソテー ホウレン草とハムのサラダ ポターージュ ふりかけ	黒糖まんじゅう
エネルギー	1515			
たんぱく質	57.2			
食塩相当量	8.8			
2月19日 (木)	食パン 小松菜の卵炒め ごぼうサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	ちゃんぽんうどん もやしとベーコンのソテー カリフラワーの香味ドレかけ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー	1415			
たんぱく質	52			
食塩相当量	10.5			
2月20日 (金)	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 銀あん 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁	コーヒーゼリー
エネルギー	1493			
たんぱく質	54.5			
食塩相当量	7.4			
2月21日 (土)	食パン ポイルウィンナー 豆たっぷりヘルシーサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 和風ハンバーグ(キノコソース) 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ますの胡麻だれ漬 レンコンのおかか煮 モヤシの酢の物 味噌汁	メープルプッチェケーキ
エネルギー	1513			
たんぱく質	58.1			
食塩相当量	8.7			
2月22日 (日)	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー ホウレン草の和風ドレッシング コンソメスープ フルーツ	御飯 卵とエビのオイスターソース炒め シューマイ カブとワカメの辛子和え 中華スープ	スイスロール
エネルギー	1513			
たんぱく質	54.6			
食塩相当量	9.4			

【MEMO】

