



メニュー (7日間)














令和8年2月23日

~

令和8年3月1日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
2月23日 (月)	食パン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ ピーナッツクリーム エネルギー 1471 たんぱく質 58 食塩相当量 8.8 	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 小松菜と竹輪の炒め物 水菜のナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 タラの明太マヨネーズ焼 南瓜とベーコンのソテー 大豆とひじきの和え物 コンソメスープ	小麦まんじゅう 
2月24日 (火)	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 金時煮豆 ふりかけ エネルギー 1588 たんぱく質 60 食塩相当量 7.6 	★健幸御膳 菜飯 ますのハーブケリル さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルトパハロア 	御飯 すき焼き風煮 なすの揚げおろし煮 オクラの和え物 味噌汁	ミニたい焼
2月25日 (水)	食パン オムレツ モヤシのサラダ あんずジャム エネルギー 1376 たんぱく質 56.6 食塩相当量 8 	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 焼魚のポン酢かけ(メバル) じゃが芋とピーマンの甘辛炒め 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁	マンゴープリン
2月26日 (木)	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ エネルギー 1519 たんぱく質 54.5 食塩相当量 7.6 	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚(メルルーサ)のバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	抹茶ゼリー
2月27日 (金)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め ポテトサラダ マーメイド エネルギー 1498 たんぱく質 56.4 食塩相当量 8.7 	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なす炒り 青梗菜の香味ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) 大根のサラダ 味噌汁	メープルパンケーキ
2月28日 (土)	御飯 カリフラワーの薄くず煮 納豆・長葱 味噌汁 牛乳 エネルギー 1408 たんぱく質 58.7 食塩相当量 8.3 	御飯 豚肉のスタミナ炒め カブの炒め 小松菜のナムル ワカメスープ フルーツ	御飯 魚(シルバー)の柚子胡椒焼 里芋と高野豆腐の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁 ふりかけ 	ベルギーワッフル 
3月1日 (日)	食パン ジャガ芋とツナのコンソメソテー 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ エネルギー 1416 たんぱく質 60.4 食塩相当量 8.3 	御飯 アジのチーズパン粉焼 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 ホウレン草のなめ茸和え 味噌汁	コーヒーロール

【MEMO】

