

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年02月01日（日） ～ 2026年02月07日（土）

	2月1日（日）	2月2日（月）	2月3日（火）	2月4日（水）	2月5日（木）	2月6日（金）	2月7日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツの甘酢和え ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ハンバーグデミソース ○スパゲッティソテー ○白桃缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○ハリハリサラダ ○りんごムース ○どらやき	○枝豆ご飯 ○あじの梅おろしかけ ○若竹煮 ○みかん ○★節分★ ○バームクーヘン	○米飯 ○鶏肉の山椒焼き ○パンプキンサラダ ○黄桃缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○さばの味噌焼き ○白菜と車麩の煮物 ○パイ缶 ○やわらかクッキー	○ソースカツ丼 ○ブロッコリーかにかまサラダ ○ぶどうムース ○★複式献立の日★ ○きつねうどん ○ココアワッフル	○米飯 ○たらのカレー焼き ○五目炒め ○みかん缶 ○やわらかおかき
夕 食	○米飯 ○たらの煮つけ ○もやしとひじき和え ○高菜漬け	○米飯 ○シチュー煮 ○菜の花とベーコンソテー ○胡瓜の即席漬け	○米飯 ○豚丼風煮 ○ふろふき大根 ○オクラのお浸し	○米飯 ○ホキのタルタル焼き ○野菜大豆煮 ○わらびのお浸し	○米飯 ○オムレツミートソースかけ ○ブロッコリーソテー ○菜の花の辛子和え	○米飯 ○豆腐の中華煮 ○もやしと小松菜のナムル ○つぼ漬け	○米飯 ○鶏肉のトマト煮込み ○茄子の生姜和え ○青かっぱ漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1411 kcal [タンパク質] 55.0 g [脂 質] 33.5 g [炭水化物] 227.4 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1418 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂 質] 33.5 g [炭水化物] 224.7 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 53.2 g [脂 質] 41.1 g [炭水化物] 245.6 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1681 kcal [タンパク質] 65.6 g [脂 質] 50.6 g [炭水化物] 249.7 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 67.5 g [炭水化物] 214.9 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1722 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂 質] 39.7 g [炭水化物] 280.2 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1251 kcal [タンパク質] 50.5 g [脂 質] 30.0 g [炭水化物] 212.2 g [塩 分] 5.3 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年02月08日(日) ～ 2026年02月14日(土)

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰごまﾗﾀﾞ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豆腐の辛みそあんかけ ○ｷｬﾍﾞﾂと鶏のﾎﾝ酢和え ○りんご ○人形焼	○ゆかりごはん ○★お楽しみコロッケ★ ○ブロッコリーソテー ○白桃缶 ○ワッフル	○麻婆丼 ○大根ほたてサラダ ○いちごムース ○★複式献立の日★ ○麻婆めん ○レモンケーキ	○米飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○菜の花の錦糸和え ○パイン缶 ○クレープ	○米飯 ○たらの野菜マヨ焼き ○もやしとひじき和え ○ぶどうムース ○ドームケーキ	○米飯 ○鶏肉の山椒焼き ○大根のﾏｽﾀｰﾄﾞサラダ ○黄桃缶 ○やわらかおかき	○かにピラフ ○ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾓｰｽ ○ポテトサラダ ○みかん ○★ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝﾞﾞｰﾒﾆｭｰ★ ○どらやき
夕 食	○米飯 ○あじの葱塩焼き ○含め煮 ○さくら漬け	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○白菜と車麩の煮物 ○もずくの酢の物	○米飯 ○豚肉のスタミナ炒め ○根菜の煮物 ○大根の梅和え	○米飯 ○焼き肉 ○春雨サラダ ○さくら漬け	○米飯 ○チンジャオロース ○さつま芋の含め煮 ○胡瓜の浅漬け	○ゆかりごはん ○和風卵焼き ○ブロッコリーソテー ○白菜のお浸し	○米飯 ○鯖のスタミナ焼き ○根菜の煮物 ○オクラとなめこ和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1336 kcal [タンパク質] 54.1 g [脂 質] 27.1 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1382 kcal [タンパク質] 49.2 g [脂 質] 33.2 g [炭水化物] 227.7 g [塩 分] 5.2 g	[エネルギー] 2132 kcal [タンパク質] 74.7 g [脂 質] 57.9 g [炭水化物] 340.4 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 59.0 g [炭水化物] 218.1 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1628 kcal [タンパク質] 55.7 g [脂 質] 51.0 g [炭水化物] 237.6 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1340 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂 質] 35.9 g [炭水化物] 204.3 g [塩 分] 5.2 g	[エネルギー] 1640 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂 質] 44.8 g [炭水化物] 260.5 g [塩 分] 8.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年02月15日（日） ～ 2026年02月21日（土）

	2月15日（日）	2月16日（月）	2月17日（火）	2月18日（水）	2月19日（木）	2月20日（金）	2月21日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツの甘酢和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○肉豆腐 ○かに焼売 ○バナナ ○バームクーヘン	○米飯 ○たらのコンマヨ焼き ○菜の花とベーコンソテー ○パイン缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○いんげんとツナサラダ ○白桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○ホキの胡麻味噌焼き ○もやしの梅ドレ和え ○杏仁豆腐 ○ココアワッフル	○米飯 ○おろしソースかけ ○マカロニサラダ ○りんごムース ○やわらかおかき	○チキンカレーライス ○コールスローサラダ ○＊福神漬 ○みかん缶 ○人形焼	○米飯 ○鶏の甘酢あんかけ ○春雨サラダ ○黄桃缶 ○ワッフル
夕 食	○米飯 ○鶏肉の治部煮 ○かぼちゃの甘煮 ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○カリフラワーサラダ ○わらびのお浸し	○菜飯 ○鮭の塩焼き ○五目炒め ○大根の即席漬け	○米飯 ○豚肉と玉葱の生姜焼き ○ブロッコリーサラダ ○金時豆	○米飯 ○あじの葱塩焼き ○かに豆腐 ○大葉みそ	○米飯 ○豆腐の辛みそあんかけ ○大根のツナ煮 ○オクラのお浸し	○米飯 ○たらの野菜マヨ焼き ○揚げ茄子生姜醤油 ○キャベツのわさび和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 53.5 g [脂 質] 42.0 g [炭水化物] 256.7 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1692 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂 質] 60.4 g [炭水化物] 237.7 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1471 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 210.5 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂 質] 44.4 g [炭水化物] 227.4 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1640 kcal [タンパク質] 51.7 g [脂 質] 62.0 g [炭水化物] 225.6 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 41.8 g [炭水化物] 256.9 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 52.5 g [脂 質] 44.0 g [炭水化物] 237.9 g [塩 分] 7.2 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年02月22日（日） ～ 2026年02月28日（土）

	2月22日（日）	2月23日（月）	2月24日（火）	2月25日（水）	2月26日（木）	2月27日（金）	2月28日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰごまサラダ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ホキの和風ムニエル ○さつま芋サラダ ○パイン缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○豚肉の酒粕煮 ○ほうれん草の胡麻和え ○いちごムース ○クレープ	○米飯 ○ほっけの梅葱焼き ○浅漬け ○みかん缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○八宝菜 ○パンプキンサラダ ○白桃缶 ○やわらかおかき	○チャーハン ○餃子 ○レタスとコーンサラダ ○ぶどうムース ○どらやき	○わかめごはん ○野菜コロッケ ○ブロッコリーサラダ ○杏仁豆腐 ○バームクーヘン	○米飯 ○麻婆豆腐 ○かに焼売 ○黄桃缶 ○ドームケーキ
夕 食	○米飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○スパゲツティソテー ○わらびのお浸し	○米飯 ○たららの煮つけ ○鶏ささみの和え物 ○しば漬け	○米飯 ○焼き肉 ○煮物 ○野沢菜漬	○米飯 ○かれいの照り焼き ○きのこソテー ○オクラのお浸し	○米飯 ○ホタテ入り卵焼き ○いんげんとツナサラダ ○さくら漬け	○米飯 ○あじのスタミナ焼き ○ビーフソテー ○枝豆おろし	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○菜の花の錦糸和え ○たくあん漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1640 kcal [タンパク質] 52.4 g [脂 質] 52.1 g [炭水化物] 246.4 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1337 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 32.7 g [炭水化物] 221.1 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1483 kcal [タンパク質] 49.3 g [脂 質] 44.5 g [炭水化物] 226.6 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂 質] 58.5 g [炭水化物] 232.9 g [塩 分] 5.4 g	[エネルギー] 1487 kcal [タンパク質] 50.1 g [脂 質] 36.7 g [炭水化物] 246.0 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1452 kcal [タンパク質] 52.8 g [脂 質] 35.1 g [炭水化物] 239.5 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1673 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂 質] 55.1 g [炭水化物] 234.8 g [塩 分] 7.0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。