

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	令和 8年 2月 2日(月)	令和 8年 2月 3日(火)	令和 8年 2月 4日(水)	令和 8年 2月 5日(木)	令和 8年 2月 6日(金)	令和 8年 2月 7日(土)	令和 8年 2月 8日(日)
朝食	ふかし芋 味噌汁 カツオ味噌 牛乳	ご飯 味噌汁 味の花 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリうぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフト昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 やわらか干し大根 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリきんとき 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリうぐいす豆 牛乳
朝間食	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯
昼食	ご飯 魚のごま照り焼き 小松菜ソテー かぼちゃのスープ なます イチゴヨーグルト	ご飯 焼き魚 おろし和え 白菜のミルク煮 人参ゼリー	炊き込みご飯 魚の磯辺焼き もみじおろし 味噌汁 南瓜の甘煮	ご飯 煮しめ 青海苔と豆腐のすまし 汁 春雨の酢の物 フルーツ（もも缶）	ご飯 魚の茶香焼き 小松菜ソテー 味噌汁 カリフラワーの胡麻和 え フルーツヨーグルト	ご飯 魚の照り焼き おろし和え 卵スープ ささみときゅうりの酢 の物	ご飯 肉の漬け焼き ほうれん草のお浸し もずく汁 いかの酢の物
昼間食	ラクーナりんごジュース	ラクーナ白ぶどうジュース	ぜんざい	ラクーナ桃ジュース	ラクーナりんごジュース	トマトゼリー	元気プリン
夕食	ご飯 ロールキャベツ 豆乳 カレー味サラダ フルーツ（リンゴ）	ご飯 すき焼き風味煮物 豆乳 梅かつお和え フルーツ（みかん缶）	ご飯 鶏肉の揚げ煮 ほうれん草のお浸し 豆乳 ハムの酢の物 フルーツ（パイン缶）	ご飯 オムレツ ポイルキャベツ 豆乳 小松菜サラダ 黒糖ヨーグルト	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き 煮付 豆乳 もずくの酢の物 さつまいもの茶巾絞り	ご飯 南瓜コロツケ ポイルキャベツ 豆乳 ほうれん草ナムル フルーツ（キウイ）	ご飯 揚げだし豆腐 豆乳 ソーメンサラダ フルーツ（バナナ）
摂取量	1人分 - :1438 kcal 蛋白質 : 55.0 g 脂 質 : 39.0 g 炭水化物 : 219.4 g 塩 分 : 7.0 g	1人分 - :1400 kcal 蛋白質 : 61.7 g 脂 質 : 34.6 g 炭水化物 : 193.6 g 塩 分 : 7.5 g	1人分 - :1440 kcal 蛋白質 : 54.1 g 脂 質 : 33.4 g 炭水化物 : 230.2 g 塩 分 : 6.7 g	1人分 - :1444 kcal 蛋白質 : 59.8 g 脂 質 : 34.8 g 炭水化物 : 222.4 g 塩 分 : 7.2 g	1人分 - :1410 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂 質 : 32.3 g 炭水化物 : 222.3 g 塩 分 : 6.8 g	1人分 - :1452 kcal 蛋白質 : 54.7 g 脂 質 : 37.8 g 炭水化物 : 219.5 g 塩 分 : 7.3 g	1人分 - :1474 kcal 蛋白質 : 52.1 g 脂 質 : 40.8 g 炭水化物 : 217.4 g 塩 分 : 6.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	令和 8年 2月 9日(月)	令和 8年 2月10日(火)	令和 8年 2月11日(水)	令和 8年 2月12日(木)	令和 8年 2月13日(金)	令和 8年 2月14日(土)	令和 8年 2月15日(日)
朝食	ふかし芋 味噌汁 カツオ味噌 牛乳	ご飯 味噌汁 やわらかひじき 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリやさい豆 牛乳	ご飯 味噌汁 味の花 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリきんとき 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆と昆布の煮物 牛乳	ご飯 味噌汁 ソフトデリやさい豆 牛乳
朝間食	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯	生姜湯
昼食	ご飯 魚の味噌煮 ビシソワーズ ハムの酢の物 フルーツ（もも缶）	ご飯 魚のごま照り焼き 大根おろし 人参ポタージュ カレー味サラダ ミルクくず餅	ちらし寿司 魚の塩焼き（さけ） おろし和え 吸物 ひじきの白和え フルーツポンチ	ご飯 魚のムニエル ポイルキャベツ コンソメスープ マカロニサラダ 甘夏みかん缶	ご飯 イカ大根 卵スープ ささみときゅうりの酢 の物 黄桃缶	ご飯 中華風ステーキ ポイルキャベツ かぼちゃのスープ もずくの酢の物	ご飯 魚の茶香焼き 白菜のお浸し さつまいものスイート スープ ポテトサラダ
昼間食	ラクーナりんごジュース	ラクーナ白ぶどうジュース	抹茶ババロア	ラクーナ桃ジュース	ラクーナりんごジュース	チョコゼリー	ブルーベリーヨーグルト
夕食	ご飯 チキンピカタ ポイルキャベツ 豆乳 かぼちゃサラダ ビタミンゼリー	ご飯 野菜炒め 豆乳 小松菜の胡麻和え フルーツ（パイナップル）	ご飯 鶏肉から揚げ 小松菜のお浸し 豆乳 ポテトサラダ	ご飯 鶏肉の生姜焼き もみじおろし 豆乳 卵とうふ 水羊羹	鮭菜ご飯 野菜の掻き揚げ ほうれん草のお浸し 豆乳 ピーマンのささめ和え さつまいもの茶巾絞り	ご飯 魚の甘辛煮 大根おろし 豆乳 春雨サラダ フルーツ（バナナ）	ご飯 豚肉とニラのソテー 豆乳 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ（みかん缶）
摂取量	エネルギー :1454 kcal 蛋白質 : 61.7 g 脂 質 : 33.5 g 炭水化物 : 227.1 g 塩 分 : 6.5 g	エネルギー :1423 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂 質 : 45.0 g 炭水化物 : 196.7 g 塩 分 : 6.1 g	エネルギー :1469 kcal 蛋白質 : 51.9 g 脂 質 : 44.9 g 炭水化物 : 206.3 g 塩 分 : 6.7 g	エネルギー :1497 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂 質 : 42.7 g 炭水化物 : 191.6 g 塩 分 : 6.9 g	エネルギー :1384 kcal 蛋白質 : 53.3 g 脂 質 : 24.3 g 炭水化物 : 233.5 g 塩 分 : 7.6 g	エネルギー :1493 kcal 蛋白質 : 53.5 g 脂 質 : 44.8 g 炭水化物 : 214.6 g 塩 分 : 6.6 g	エネルギー :1445 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂 質 : 43.2 g 炭水化物 : 220.0 g 塩 分 : 5.5 g