

2月



令和07年02月03日(月)		令和07年02月04日(火)		令和07年02月05日(水)		令和07年02月06日(木)		令和07年02月07日(金)		令和07年02月08日(土)		令和07年02月09日(日)	
朝	御飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げの炒り煮 キャベツサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 肉団子のトマト煮 ミモザサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 高野豆腐の煮物 青菜の胡麻和え みそ汁(椎茸・玉ねぎ) 牛乳	黒糖食パン マーマレードジャム 洋風卵炒め カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 青菜の和え物 みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ハムとカリフラワーソーテー 南瓜サラダ 牛乳	バターロール ピーナッツ オムレツ しろなのサラダ 牛乳						
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース						
昼	【節分】 いなり・たまご巻き 海鮮焼売 昆布豆 オレンジ つみれ汁	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし かぼちやの煮物 白菜のわさび和え ふりかけ(さけ) フルーツ(バナナ)	かきあげうどん 玉ねぎサラダ コンポート(黄桃)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)グラッセ風人参 白菜の煮浸し もやしの棒々鶏風 もろみみそ コンポート(白桃)	御飯 クリームコロッケとメンチカツ 付)キャベツ 蓮根の甘辛炒め 人参サラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	オムライス いかリングフライ キャベツとツナのサラダ フルーチェ	御飯 麻婆豆腐 肉巻き もやしのナムル ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)						
15時食	【間食】カステラ 【間食】お茶	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】杏仁豆腐 【間食】紅茶						
夕	御飯 たらの南蛮漬け 青梗菜のバターソーテー のり佃煮 コンポート(カクテル)	御飯 さばの照り焼き 付)インゲン 大根のカニあんかけ 漬物(沢庵) みそ汁(えのき・絹さや)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)青梗菜 じゃが芋の煮物 ゼリー(ぶどう) みそ汁(キャベツ・ねぎ)	御飯 ビーフカレー 大根の中華和え 漬物(福神漬け) コンソメスープ(人参・畑菜)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)いんげん ほうれん草と卵のソーテー 漬物(しその実) みそ汁(じゃが芋・しめじ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタル添える 青菜と厚揚げの煮浸し かつおおかか 豚汁	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ピーマン 大根の煮物 漬物(胡瓜) 中華スープ(卵・貝割れ)						
エネルギー	1743 kcal	エネルギー	1663 kcal	エネルギー	1703 kcal	エネルギー	1742 kcal	エネルギー	1769 kcal	エネルギー	1718 kcal	エネルギー	1686 kcal
水分	1070.1 g	水分	1266.6 g	水分	1390.9 g	水分	1392.6 g	水分	1106.3 g	水分	1167.9 g	水分	1332.7 g
蛋白質	59.6 g	蛋白質	63.2 g	蛋白質	62.7 g	蛋白質	67.9 g	蛋白質	63.3 g	蛋白質	65.6 g	蛋白質	61.9 g
脂質	37.4 g	脂質	44.9 g	脂質	42.1 g	脂質	60.4 g	脂質	44.7 g	脂質	49.4 g	脂質	54.3 g
炭水化物	297.0 g	炭水化物	263.0 g	炭水化物	273.9 g	炭水化物	238.9 g	炭水化物	283.1 g	炭水化物	260.5 g	炭水化物	239.1 g
食塩相当	7.8 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	7.4 g

イベント





	令和07年02月10日(月)	令和07年02月11日(火)	令和07年02月12日(水)	令和07年02月13日(木)	令和07年02月14日(金)	令和07年02月15日(土)	令和07年02月16日(日)
朝	御飯(72.7) ふりかけ(たまご) つみれの煮物 いんげんのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ミートボール オニオンサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 厚揚げの煮物 もやしの和え物 みそ汁(若布・ねぎ) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 大根のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 キャベツのゆかり和え みそ汁(人参・玉ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) フィッシュソーセージと野菜ソテー ポテトサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	スパゲッティミートソース ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 アジフライと帆立フライ 付)キャベツ 里芋のそぼろあん カリフラワーサラダ たいみそ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の炒め煮 うまい菜のごま和え ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 付)人参 いかリングフライ 青菜のサラダ ふりかけ(かつお) フルーチェ	御飯 肉野菜のポン酢蒸し さつまいもの煮物 ほうれん草のおかか和え もろみみそ コンポート(白桃)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 大根の煮物 インゲンのサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(みかん)	ハヤシライス もやしと畑菜のサラダ コンポート(カクテル)
15時食	【間食】吹雪饅頭 【間食】玄米茶	【間食】ピザまん 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】玄米茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】抹茶プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 牛肉のバター醤油炒め マカロニサラダ 金時豆 みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)人参 白菜のサラダ 昆布豆 みそ汁(豆腐・若布)	御飯 赤魚の菜種焼き 付)玉ねぎ・さや かぶの煮物 かつおおかか お吸物(はんぺん・葱)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)じゃが芋 もやしの中華炒め 漬物(桜大根) みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)インゲン 白菜のドレッシング和え 漬物(しその実) かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 白身魚のおろしあんかけ おろしあん) 厚揚げの炒め煮 うぐいす豆 みそ汁(玉ねぎ・大根の葉)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 小松菜の煮浸し 漬物(きゅうり) 豚汁
エネルギー	1714 kcal	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1695 kcal	エネルギー 1720 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1739 kcal	エネルギー 1670 kcal
水分	1263.1 g	水分 1083.1 g	水分 1181.2 g	水分 1086.6 g	水分 1106.4 g	水分 1167.1 g	水分 1259.8 g
蛋白質	67.2 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 66.2 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 66.1 g	蛋白質 65.6 g
脂質	37.5 g	脂質 50.9 g	脂質 42.4 g	脂質 55.4 g	脂質 36.6 g	脂質 53.0 g	脂質 50.2 g
炭水化物	282.8 g	炭水化物 261.6 g	炭水化物 268.0 g	炭水化物 243.7 g	炭水化物 285.8 g	炭水化物 257.7 g	炭水化物 244.5 g
食塩相当	6.8 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.8 g





	令和07年02月17日(月)	令和07年02月18日(火)	令和07年02月19日(水)	令和07年02月20日(木)	令和07年02月21日(金)	令和07年02月22日(土)	令和07年02月23日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) ハムと野菜ソテー マカロニサラダ みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 野菜のコンソメ煮 花野菜サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 和風スクランブルエッグ 青菜の和え物 みそ汁(白菜・大根葉) 牛乳	マーブル食パン スプレッド(マレード) ミートボール キャベツのサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 いんげんのごま和え みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ ビーンズサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ウィンナーと野菜ソテー ミモザサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース かぶのコンソメ煮 玉ねぎのしそ和え ふりかけ(かつお) コンポート(みかん)	御飯 鮭のオニオンソース オニオンソース) 付)スタップエンドウ しろなの炒め物 大根サラダ ふりかけ(たまご) ゼリー(青りんご)	御飯 鶏肉のホワイトソース 牛蒡の炒め物 白菜のゆず和え ふりかけ(さけ) フルーツ(バナナ)	海老と野菜天丼 里芋のそぼろあんかけ きゅうりの酢の物 お吸物(豆腐・三つ葉) フルーツ(いちご)	御飯 ビーフカレー うまい菜のサラダ コンポート(カテル)	御飯 八宝菜 春巻き カリフラワーのサラダ ふりかけ(たらこ) フルーチェ	御飯 鶏肉の甘酢あんかけ あん) 付)玉ねぎとしめじ 竹輪の煮物 ほうれん草の和え物 たいみそ コンポート(りんご)
15時食	【間食】きみしぐれ 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】今川焼き(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】抹茶パウンド 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏の香味焼き 付)青梗菜 春雨サラダ あみえび みそ汁(わかめ・玉葱)	御飯 鶏肉のから揚げ 付)もやし(マヨ) 五目煮豆 コンポート(みかん) 中華スープ(人参・畑菜)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉ねぎ・人参 がんと畑菜の煮物 かつおおかか お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め たまごとじ 漬物(しその実) みそ汁(もやし・わかめ)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ピーマン ブロッコリーの和え物 昆布豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)小松菜 じゃがいもの洋風煮 うぐいす豆 コンソメスープ(えのき・大根)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)インゲン 里芋の煮物 漬物(胡瓜漬け) コンソメスープ(卵・豆苗)
	エネルギー 1648 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1749 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1751 kcal	エネルギー 1768 kcal	エネルギー 1681 kcal
	水分 1110.9 g	水分 1182.2 g	水分 1059.5 g	水分 1253.9 g	水分 1219.1 g	水分 1048.3 g	水分 1133.4 g
	蛋白質 61.9 g	蛋白質 66.1 g	蛋白質 67.9 g	蛋白質 67.5 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 65.0 g
	脂質 41.2 g	脂質 51.8 g	脂質 49.9 g	脂質 48.6 g	脂質 45.3 g	脂質 56.6 g	脂質 48.3 g
	炭水化物 263.4 g	炭水化物 250.8 g	炭水化物 265.7 g	炭水化物 253.7 g	炭水化物 275.7 g	炭水化物 257.2 g	炭水化物 252.0 g
	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 8.1 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.6 g

イベント





	令和07年02月24日(月)	令和07年02月25日(火)	令和07年02月26日(水)	令和07年02月27日(木)	令和07年02月28日(金)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(たまねぎ・わかめ) 牛乳	レーズンロール ママレード 洋風卵炒め 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース
昼	御飯 豚肉と卵の炒め物 さつまいもの煮物 もやしのポン酢和え うめびしお コンポート(白桃)	焼きそば 大根と胡瓜の和え物 フルーチェ(ピーチ)	御飯 白身魚の南蛮漬け もやしのソテー ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)畑菜 焼ビーフン カリフラワーの和え物 ふりかけ(しそ) フルーツ(バナナ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー炒め物 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ(かつお) コンポート(マンゴー)
15時食	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎ・絹さや 冬瓜の煮物 白花豆 コンソメスープ(わかめ・白ネ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 昆布豆 みそ汁(白菜・豆腐)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ピーマン 人参サラダ かつおおかか 中華スープ(キャベツ・ねぎ)	御飯 鶏肉のトマトソース 付)玉ねぎと人参 なすとピーマンの炒め物 うぐいす豆 清汁(豆腐・わかめ)	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)じゃがいも もやしのポン酢和え あみえび みそ汁(大根・ねぎ)
	エネルギー 1747 kcal 水分 1233.1 g 蛋白質 66.4 g 脂質 40.4 g 炭水化物 286.7 g 食塩相当 7.5 g	エネルギー 1726 kcal 水分 1164.3 g 蛋白質 66.4 g 脂質 60.1 g 炭水化物 238.7 g 食塩相当 7.8 g	エネルギー 1705 kcal 水分 1116.5 g 蛋白質 62.9 g 脂質 44.9 g 炭水化物 265.9 g 食塩相当 7.6 g	エネルギー 1676 kcal 水分 1016.3 g 蛋白質 64.1 g 脂質 48.6 g 炭水化物 251.9 g 食塩相当 7.3 g	エネルギー 1690 kcal 水分 1200.9 g 蛋白質 69.3 g 脂質 38.9 g 炭水化物 273.1 g 食塩相当 7.1 g



2月

入所のお食事のご紹介



【節分】 2月3日




- 太巻き・いなり寿司
- 海鮮焼売
- 昆布豆
- オレンジ



【天丼と季節の果物】

2月20日



- 海老と野菜の天丼
- 里芋のそぼろあんかけ
- きゅうりの酢の物
- 豆腐と三つ葉のお吸い物
- いちご 

【おやつレク】 2月15日

- チョコレートムース

カラフルで可愛いマシュマロを
トッピングしました!

