



2月イベント食のご紹介

令和08年02月01日(日)	
朝	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳
10時食	オレンジジュース
昼	御飯 さばの照り焼き 付)チンゲン菜 豆腐のかにあんかけ みそ汁(わかめ・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)おろしポン酢 里芋の煮物 きゅうりの浅漬け もろみみそ
エネルギー	1715 kcal
水分	1454.7 g
蛋白質	66.4 g
脂質	51.6 g
炭水化物	253.2 g
食塩相当	7.0 g

2月3日(火) 節分

- いなり寿司・太巻き
- 大豆の煮物
- ほうれん草の柚子和え
- すまし汁



2月20日(金) お刺身定食

- ご飯
- 刺身盛り合わせ
- かぼちゃの煮物
- けんちん汁



おやつレク

2月21日(土)

- デコレーション





	令和08年02月09日(月)	令和08年02月10日(火)	令和08年02月11日(水)	令和08年02月12日(木)	令和08年02月13日(金)	令和08年02月14日(土)	令和08年02月15日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレードジャム ツナソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯、 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・葱) 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 キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール 白菜の和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁(キャベツ・しいたけ) コンポート(りんご)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・畑菜 里芋のそぼろあん みそ汁(白菜・大根の葉) コンポート(白桃)	ポークハヤシライス インゲンのからしマヨ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 魚の南蛮焼き 付)スナップエンドウ・人参 素揚げ茄子のおろし和え みそ汁(ほうれん草・ねぎ) コンポート(マンゴー)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)玉葱・ピーマン ポテトサラダ コンソメスープ(卵・ねぎ) コンポート(みかん)	きつねうどん 具) 汁) 白和え フルーチェ(いちご)	御飯 豚肉の生姜焼き さつまいもの含め煮 みそ汁(小松菜・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】あんぱん 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】緑茶	【間食】小豆ムース 【間食】紅茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】玄米茶
夕	御飯 赤魚の野菜蒸し 肉巻き 春雨サラダ のり佃煮	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 大根サラダ ふりかけ(たまご)	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け もろみみそ	御飯 鶏肉の唐揚げ (マヨ付)キャベツ じゃがいもの煮物 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(さけ)	御飯 たらのチーズ焼き 付)人参甘煮 野菜ソテー かぶの甘酢和え ふりかけ(たらこ)	御飯 豚肉のキムチ煮風 もやしの和え物 れんこんのきんぴら ふりかけ(さけ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん がんもの煮物 マカロニサラダ たいみそ
エネルギー	1710 kcal	エネルギー 1696 kcal	エネルギー 1710 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1704 kcal
水分	1422.1 g	水分 1372.7 g	水分 1529.6 g	水分 1405.1 g	水分 1393.8 g	水分 1579.6 g	水分 1411.6 g
蛋白質	64.7 g	蛋白質 65.6 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 65.0 g
脂質	46.0 g	脂質 54.2 g	脂質 49.0 g	脂質 55.1 g	脂質 44.0 g	脂質 55.1 g	脂質 44.6 g
炭水化物	266.6 g	炭水化物 246.9 g	炭水化物 259.8 g	炭水化物 239.7 g	炭水化物 266.3 g	炭水化物 246.1 g	炭水化物 264.8 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 8.4 g	食塩相当 6.6 g





	令和08年02月16日(月)	令和08年02月17日(火)	令和08年02月18日(水)	令和08年02月19日(木)	令和08年02月20日(金)	令和08年02月21日(土)	令和08年02月22日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) つみれの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和みそ汁(いんげん・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ もやしの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(大根・葱) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム ベーコンとチンゲン菜のソテー カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 白菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	バターロール スブレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 大根サラダ みそ汁(じゃが芋・葱) コンポート(マンゴー)	オムライス キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・ねぎ)	御飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとし きゅうりの浅漬け 豚汁 コンポート(白桃)	御飯 刺身盛り合わせ かぼちゃのそぼろあん けんちん汁 抹茶パナコ	御飯 煮込みハンバーグ 付)たまねぎ・スナップエンドウ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(卵・ねぎ) コンポート(黄桃)	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め みそ汁(大根・大根の葉) コンポート(みかん)
15時食	【間食】黒糖饅頭 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】練り切り 【間食】玄米茶	【間食】もみじまんじゅう 【間食】緑茶	【間食】バームクーヘン 【間食】紅茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)玉葱・ピーマン 五目煮豆 青菜の胡麻ドレッシング和え もろみみそ	御飯 鯖の竜田揚げ 付)大根おろし かぶのそぼろ煮 いんげんとかにかまの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 たらのマスタード焼き 付)素揚げ茄子 野菜とイカの炒め物 人参マリネ ゆずみそ	御飯 鶏肉の香味焼き 付)玉ねぎとしめじ もやしのバターソテー 小松菜の和え物 ふりかけ(かつお)	御飯 鶏肉のトマトソース 付)ブロッコリー 冬瓜のコンソメ煮 キャベツの辛子和え ふりかけ(しそ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根と豚バラのオイスター炒 大豆サラダ たいみそ	御飯 さばの味噌煮 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 もやしのナムル
	エネルギー 1705 kcal 水分 1430.9 g 蛋白質 64.4 g 脂質 41.1 g 炭水化物 276.4 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1701 kcal 水分 1393.7 g 蛋白質 65.4 g 脂質 51.3 g 炭水化物 252.7 g 食塩相当 7.5 g	エネルギー 1692 kcal 水分 1581.4 g 蛋白質 64.2 g 脂質 43.0 g 炭水化物 269.8 g 食塩相当 7.4 g	エネルギー 1687 kcal 水分 1302.1 g 蛋白質 64.2 g 脂質 57.8 g 炭水化物 234.4 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1691 kcal 水分 1597.5 g 蛋白質 79.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 278.8 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1698 kcal 水分 1331.0 g 蛋白質 64.6 g 脂質 51.1 g 炭水化物 251.8 g 食塩相当 7.2 g	エネルギー 1715 kcal 水分 1457.0 g 蛋白質 65.1 g 脂質 59.4 g 炭水化物 236.7 g 食塩相当 6.9 g





	令和08年02月23日(月)	令和08年02月24日(火)	令和08年02月25日(水)	令和08年02月26日(木)	令和08年02月27日(金)	令和08年02月28日(土)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 豆腐のそぼろあん チンゲン菜サラダ みそ汁(しいたけ・ねぎ) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 青菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・大根の菜) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 カリフラワーの和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー
昼	御飯 肉豆腐 小松菜の胡麻マヨ和え みそ汁(わかめ・葱) コンポート(白桃) みそ汁(わかめ・葱)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)玉葱・ピーマン 冬瓜のスープ煮 みそ汁(白菜・大根の菜) コンポート(みかん)	ナポリタン 具 ポテトサラダ フルーチェ	中華丼 春雨サラダ オレンジ 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 かつ煮 かぶの甘酢和え コンポート(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 ぶり大根 付)葱 きゅうりの塩昆布和え コンポート(りんご) みそ汁(白菜・キャベツ)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】ブドウゼリー 【間食】緑茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】緑茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】どら焼き 【間食】紅茶
夕	御飯 たらの揚げ煮 付)ごぼう ジャーマンポテト きゅうりといかの酢の物 ゆずみそ	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 もやしと青菜の炒め物 花野菜サラダ ふりかけ(たまご)	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)ほうれん草 大豆の煮もの 大根のポン酢和え もろみみそ	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 素揚げ茄子のトマト煮込み いんげんの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ たいみそ	御飯 鶏肉のから揚げ 付)キャベツ さといもの煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお)
エネルギー	1700 kcal	1703 kcal	1716 kcal	1702 kcal	1708 kcal	1695 kcal
水分	1649.7 g	1402.5 g	1467.0 g	1192.2 g	1456.9 g	1414.2 g
蛋白質	64.5 g	66.2 g	64.6 g	64.9 g	63.9 g	65.5 g
脂質	42.0 g	57.9 g	46.9 g	52.8 g	42.6 g	56.7 g
炭水化物	274.6 g	238.7 g	267.0 g	245.4 g	273.7 g	241.1 g
食塩相当	7.0 g	6.6 g	7.0 g	7.0 g	7.2 g	6.7 g

