

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年02月02日(月) ～ 2026年02月08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)	2月8日(日)
朝食	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○ホキの胡麻味噌焼き ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○コンコンサラダ ○いちごヨーグルト	○クロワッサン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○五目煮豆 ○プリン		
	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 23.8 g [脂 質] 30.8 g [炭水化物] 81.8 g [塩 分] 4.5 g	[エネルギー] 518 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂 質] 4.2 g [炭水化物] 96.8 g [塩 分] 3.3 g	[エネルギー] 643 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂 質] 17.8 g [炭水化物] 96.0 g [塩 分] 2.8 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 17.4 g [脂 質] 40.4 g [炭水化物] 53.8 g [塩 分] 4.0 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 37.2 g [脂 質] 14.1 g [炭水化物] 93.4 g [塩 分] 5.2 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g
夕食	○ごはん ○コンソメスープ ○ポークチャップ ○ポテトサラダ ○みかんヨーグルト	○炊き込みご飯 ○けんちん汁 ○つみれの野菜あんかけ ○ひじき煮 ○たまごボーロ	○ミートドリア ○コンソメスープ ○杓苳草とﾍﾞｰｺﾝのｼｰ ○いちごババロア	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○マスカットゼリー	○肉うどん ○いなりずし ○もやしのゆかり和え ○青りんごゼリー		
	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 34.2 g [脂 質] 13.2 g [炭水化物] 112.9 g [塩 分] 3.5 g	[エネルギー] 646 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂 質] 26.9 g [炭水化物] 100.6 g [塩 分] 3.7 g	[エネルギー] 550 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂 質] 13.6 g [炭水化物] 85.4 g [塩 分] 4.2 g	[エネルギー] 608 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂 質] 10.8 g [炭水化物] 107.0 g [塩 分] 2.7 g	[エネルギー] 636 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂 質] 7.4 g [炭水化物] 110.2 g [塩 分] 4.5 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年02月09日(月) ～ 2026年02月15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)	2月15日(日)
朝 食	○ロールパン ○ミニメロンパン ○コンソメスープ ○キャベツと卵ソテー ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○hamとじゃが芋の炒め ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○キャベツのお浸し ○青梅ゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○ツナサラダ ○バナナ ○牛乳		
	[エネルギー] 409 kcal [タンパク質] 15.8 g [脂 質] 17.6 g [炭水化物] 50.1 g [塩 分] 3.0 g	[エネルギー] 742 kcal [タンパク質] 35.5 g [脂 質] 16.5 g [炭水化物] 117.4 g [塩 分] 2.6 g	[エネルギー] 687 kcal [タンパク質] 22.6 g [脂 質] 22.3 g [炭水化物] 99.3 g [塩 分] 3.5 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂 質] 21.1 g [炭水化物] 107.0 g [塩 分] 2.3 g	[エネルギー] 564 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂 質] 14.5 g [炭水化物] 90.4 g [塩 分] 3.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g
夕 食	○ごはん ○すまし汁 ○白身魚の味噌マヨ焼き ○小松菜の胡麻和え ○白桃ヨーグルト	○豚キムチ丼 ○中華スープ ○もやしのナムル ○マンゴープリン	○ピラフ ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○みかんゼリー	○ごはん ○中華スープ ○麻婆茄子 ○ささみと春雨のサラダ ○いちごヨーグルト	○味噌野菜ラーメン ○豆腐焼売 ○大学芋 ○ココアババロア		
	[エネルギー] 614 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂 質] 15.7 g [炭水化物] 96.8 g [塩 分] 2.4 g	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂 質] 9.3 g [炭水化物] 108.3 g [塩 分] 3.2 g	[エネルギー] 454 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂 質] 3.0 g [炭水化物] 83.0 g [塩 分] 3.1 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂 質] 19.8 g [炭水化物] 105.1 g [塩 分] 2.5 g	[エネルギー] 755 kcal [タンパク質] 34.8 g [脂 質] 21.7 g [炭水化物] 113.1 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年02月16日(月) ～ 2026年02月22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)	2月22日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○がんもの煮物 ○チンゲン菜の和え物 ○バナナ	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○水ようかん	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ポパイサラダ ○ババロア	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○乳酸菌飲料		
	[エネルギー] 487 kcal [タンパク質] 12.8 g [脂 質] 5.7 g [炭水化物] 98.6 g [塩 分] 2.2 g	[エネルギー] 552 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂 質] 18.4 g [炭水化物] 84.1 g [塩 分] 3.6 g	[エネルギー] 695 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂 質] 16.3 g [炭水化物] 107.7 g [塩 分] 2.7 g	[エネルギー] 654 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂 質] 29.9 g [炭水化物] 79.6 g [塩 分] 4.7 g	[エネルギー] 652 kcal [タンパク質] 36.2 g [脂 質] 14.7 g [炭水化物] 98.2 g [塩 分] 1.4 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g
夕食	○ごはん ○味噌汁 ○肉豆腐 ○青梗菜のソテー ○みかんゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○豚肉の味噌炒め ○小松菜のごまマヨサラダ ○青りんごゼリー	○豚丼 ○味噌汁 ○コールスローサラダ ○フルーツポンチ	○ごはん ○回鍋肉 ○もやしの中華和え ○中華スープ ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○プリン		
	[エネルギー] 630 kcal [タンパク質] 28.1 g [脂 質] 12.7 g [炭水化物] 92.8 g [塩 分] 2.5 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂 質] 11.8 g [炭水化物] 97.3 g [塩 分] 2.5 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂 質] 17.2 g [炭水化物] 97.3 g [塩 分] 3.7 g	[エネルギー] 623 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂 質] 16.0 g [炭水化物] 98.5 g [塩 分] 3.3 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂 質] 15.0 g [炭水化物] 104.6 g [塩 分] 2.4 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂 質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩 分] 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。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年02月23日(月) ～ 2026年03月01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)	3月1日(日)
朝 食			○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのソー ○ヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の味噌付け焼き ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○ツナじゃが ○マスカットゼリー	○食パン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○バナナ ○野菜ジュース		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 12.9 g [炭水化物] 89.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 805 kcal [タンパク質] 36.9 g [脂質] 21.2 g [炭水化物] 123.6 g [塩分] 3.5 g	[エネルギー] 562 kcal [タンパク質] 18.1 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 100.1 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食		○野菜タンメン ○はんぺんの磯辺焼き ○大根の甘酢和え ○いちごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鰯の煮付梅煮風味 ○いんげんの胡麻和え ○オレンジゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のひき肉あん ○小松菜のごまﾏﾏｼﾞﾝ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○菜めしご飯 ○けんちん汁 ○筑前煮 ○南瓜サラダ ○青梅ゼリー		
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 87.6 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 510 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 29.8 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 822 kcal [タンパク質] 34.3 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 126.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 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。