ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝						**2月3日(火)昼食** **節分** 節分は、「季節を分ける日」という意味で、立春の前日にあたる日本の伝統行事です。冬から春へ季節が変わる時期に、邪気(鬼)を払って一年の無病息災を願います。	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麹ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)
							エネ 374 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.56 g
昼							ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな･しめじ)
							エネ 586 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.52 g
お							豆乳かすてら
							エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g
夕							ごはん かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 もやしとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・油揚げ)
							エネ 453 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.09 g
計							エネ 1527 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.35 g

日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ハムチーズピカタ 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとｺｰﾝの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 鶏つみれ いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮 味噌汁(白菜･かまぼこ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(あさり・人参)
	エネ 382 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9 g 食塩 1.5 g	エネ 391 kcal 蛋白 14 g 脂質 12.4 g 食塩 1.92 g	エネ 378 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.24 g	エネ 370 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7 g 食塩 1.43 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 9.7 g 食塩 1.72 g	エネ 457 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.49 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.77 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) キャベツとベーコンのソテー うまい菜とえのきのおから和え すまし汁(大根葉･かまぼこ)	巻き寿司・稲荷寿司 ごぼうと鶏肉の炒り煮 マカロニサラダ いわしのつみれ汁	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･チンゲン菜)	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とﾂﾅのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 卯の花 大根のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう･白ねぎ) いりこ風味	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 金時豆煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)
	エネ 484 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	エネ 491 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.87 g	エネ 604 kcal 蛋白 19 g 脂質 21.9 g 食塩 2.62 g	エネ 521 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩 4.64 g	エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 g	エネ 465 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 1.96 g	エネ 454 kcal 蛋白 23 g 脂質 5.4 g 食塩 2.08 g
お	手作りｵﾚﾝｼﾞｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	甘納豆(いなだ豆) 甘酒	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りスイートポテト	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	黒ごまみたらし(やわらか餅)	手作りﾊﾞﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)
	エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g	エネ 81 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 0.1 g 食塩 0.11 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.9 g 食塩 0.01 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり･玉ねぎ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 枝豆がんもの煮物 菜の花の真砂和え きざみしば漬け	ごはん 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 肉じゃが(牛肉) 擬製豆腐 白菜と平天のからし和え 味噌汁(ほうれん草･白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･しいたけ)	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 赤だし(キャベツ･小松菜) みかん缶	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(さつまいも･大根) 白味噌仕立て
	エネ 537 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.59 g	エネ 532 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 20.7 g 食塩 1.7 g	エネ 483 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 11.8 g 食塩 2.03 g	エネ 585 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩 2.84 g	エネ 556 kcal 蛋白 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.34 g	エネ 630 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.07 g	エネ 572 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1476 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.27 g	エネ 1495 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 47.9 g 食塩 7.6 g	エネ 1515 kcal 蛋白 56 g 脂質 42.9 g 食塩 5.91 g	エネ 1545 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 44.5 g 食塩 8.97 g	エネ 1547 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.3 g 食塩 6.24 g	エネ 1628 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 41.8 g 食塩 7.52 g	エネ 1469 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 32.4 g 食塩 6.36 g

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(白菜･小松菜)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根葉･玉ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(わかめ･人参)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋･白ねぎ)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(じゃがいも･人参)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草･油揚げ)	ごはん メヌケの焼き浸し 納豆 味噌汁(白菜･玉ねぎ)
	エネ 385 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 8.6 g 食塩 1.82 g	エネ 334 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 5.2 g 食塩 1.34 g	エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.7 g 食塩 1.56 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.02 g	エネ 401 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.55 g	エネ 406 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.51 g	エネ 361 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.39 g
昼	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	ごはん さばの照り煮 大根と鶏肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	ちらし寿司 金平ごぼう 大根と大根葉のごまドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉･枝豆)	ごはん タッカルビ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 味噌汁(おくら･おつゆ麩) フルーツ(パイン缶･白桃缶)	中華丼 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ(春雨)	ごはん シロガネダラのコンソメソース 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ･白ねぎ)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) 菜の花の和え物 すまし汁(大根葉･しめじ)
	エネ 458 kcal 蛋白 17 g 脂質 10.2 g 食塩 4.63 g	エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	エネ 500 kcal 蛋白 16 g 脂質 13 g 食塩 3.54 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	エネ 501 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.86 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.97 g	エネ 517 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.94 g
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(もち麩)	バウムクーヘン	手作りあんシュー(栗あん)	手作りチョコプリン(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りパウンドケーキ
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 95 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 3.3 g 食塩 0.13 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル ひじきとちくわの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜･もやし) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん ホキの揚げ浸し 白菜と豚肉のとろみ炒め もやしとちくわの麹ナムル和え 味噌汁(大根･油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの西京焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 キャベツと平天の塩ごま和え すまし汁(玉ねぎ･わかめ)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ･大根) いりこ風味	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 洋なし缶
	エネ 570 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 21.6 g 食塩 2.45 g	エネ 494 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 15.4 g 食塩 2.45 g	エネ 548 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2.07 g	エネ 501 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.2 g 食塩 2.12 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.19 g	エネ 535 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.49 g	エネ 604 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.5 g 食塩 3.03 g
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1571 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 48.5 g 食塩 6.01 g	エネ 1573 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 41.6 g 食塩 7.24 g	エネ 1487 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 40 g 食塩 6.41 g	エネ 1486 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 40.3 g 食塩 6.69 g	エネ 1497 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 40 g 食塩 6.1 g	エネ 1645 kcal 蛋白 65 g 脂質 52.6 g 食塩 6.71 g
日付	16	17	18	19			
朝	ごはん 擬製豆腐 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう･わかめ)	ごはん チキンナゲット(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ブロッコリーと平天の麹ナムル和え 味噌汁(じゃがいも･えのき)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな･玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり･絹揚げ)			
	エネ 326 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 4.9 g 食塩 1.39 g	エネ 390 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g	エネ 383 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.61 g	エネ 421 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.25 g			
昼	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつまいも･人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶･白桃缶)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ･わかめ) いりこ風味	ポークカレー ﾁﾝｹﾞﾝ菜とコーンのおからサラダ みかん缶			
	エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.88 g	エネ 479 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 14 g 食塩 3.51 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.32 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.12 g			
お	クッキー 紅茶	マロンクリームワッフル	手作りいちごマドレーヌ	手作りおしるこ(あられ)			
	エネ 118 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g			
夕	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(キャベツ･しいたけ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大根と豚肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 赤だし(絹揚げ･もやし)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 とろろ汁 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん シロガネダラの煮付け キャベツとツナの炒め物 もやしと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･白ねぎ) 白味噌仕立て			
	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 1.82 g	エネ 559 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.12 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.24 g	エネ 470 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 8.6 g 食塩 2.27 g			
計	エネ 1527 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 38.6 g 食塩 6.17 g	エネ 1502 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 40.6 g 食塩 7.52 g	エネ 1579 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.32 g	エネ 1577 kcal 蛋白 58 g 脂質 36.1 g 食塩 5.68 g			

2月10日(火)昼食
イナムドゥチ
[沖縄県郷土料理]

イナムドゥチとは、沖縄の伝統的なお祝い料理で、豚だしと白味噌を使った甘めの汁物です。だしと白味噌のまろやかさが調和し、家庭や地域ごとに味や具材が異なるのも魅力です。オリジナルのイナムドゥチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。

2月14日(土)おやつ
手作りチョコプリン
バレンタインデー

バレンタインデーにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化として発展したものです。世界のバレンタインデーには花束やカードを贈るのが一般的だそうです。バレンタインデーのおやつは可愛いハート形のチョコプリンです。

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					20	21	22
朝		**2月21日(土)昼食** **ふろふき大根(白味噌田楽)** 風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。	**2月22日(日)昼食** **鶏チリ(ﾁﾘｿｰｽ)** 鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くてほんのりピリ辛のチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。	**2月23日(月)昼食** **ぶりの照り焼き** ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめ、健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも･ごぼう)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 白菜と平天の白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁(小松菜･しいたけ)	ごはん ミートオムレツ ｷｬﾍﾞﾂとちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(人参･しめじ)
					エネ 379 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.6 g 食塩 1.18 g	エネ 403 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 11 g 食塩 2.01 g	エネ 336 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 4.6 g 食塩 1.57 g
昼					ごはん 白身魚の山椒煮 大根の金平 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 粕汁(豚肉･白菜･しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁(かまぼこ･わかめ) ミルク寒天とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ごはん 鶏チリ(ﾁﾘｿｰｽ) ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て
					エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.1 g 食塩 2.28 g	エネ 589 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 23.2 g 食塩 2.13 g	エネ 597 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 21.6 g 食塩 2.44 g
お					手作りきなこﾌﾟﾘﾝ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	シルベーヌ
					エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g
夕					ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 栂尾煮(とがのおに) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ･大根葉)	ごはん ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ブロッコリーのお浸し 味噌汁(油揚げ･白ねぎ)	ごはん いわしの生姜煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草･絹揚げ)
					エネ 551 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.14 g	エネ 557 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.7 g 食塩 1.98 g	エネ 498 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 14.8 g 食塩 2.37 g
計					エネ 1513 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 42.5 g 食塩 5.71 g	エネ 1670 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 58 g 食塩 6.17 g	エネ 1528 kcal 蛋白 48.6 g 脂質 47.2 g 食塩 6.42 g
日付	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん かに玉 うまい菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ･大根葉)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも･玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとしいたけの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(小松菜･里芋)	ごはん かも団子 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜･人参)	ごはん 玉子焼き 納豆 味噌汁(玉ねぎ･うまい菜)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ･大根葉)	
	エネ 336 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.5 g 食塩 1.53 g	エネ 369 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.86 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.51 g	エネ 433 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.61 g	エネ 402 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 9.9 g 食塩 1.4 g	エネ 401 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 10.7 g 食塩 1.75 g	
昼	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとｺｰﾝのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ･しいたけ)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ｿｰｽ) 大豆としいたけの煮物 チンゲン菜のたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり･わかめ) いりこ風味	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) マンゴー缶	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(白ねぎ･わかめ) いりこ風味 高菜炒め	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚ和え 味噌汁(さつまいも･しいたけ) 白味噌仕立て	ゆかり御飯 ホッケの塩麹焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐･花麩)	
	エネ 524 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.73 g	エネ 586 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 20 g 食塩 3.27 g	エネ 572 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.77 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.85 g	エネ 537 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.6 g	エネ 453 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.31 g	
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	
夕	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(さつまいも･白菜) 白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の金平 大根と平天のわさび和え すまし汁(えのき･人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ｷｬﾍﾞﾂとちくわのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･ごぼう)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 大根と平天の煮物 味噌汁(絹揚げ･キャベツ) フルーツ(カットりんご)	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) はたけ菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり･油揚げ)	
	エネ 530 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.34 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.79 g	エネ 534 kcal 蛋白 31.9 g 脂質 15 g 食塩 2.25 g	エネ 441 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 11 g 食塩 1.67 g	エネ 484 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 12.5 g 食塩 3.48 g	エネ 546 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.17 g	
計	エネ 1525 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 41.1 g 食塩 5.66 g	エネ 1481 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 38 g 食塩 6.95 g	エネ 1606 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 49.9 g 食塩 6.87 g	エネ 1487 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 41.7 g 食塩 5.19 g	エネ 1545 kcal 蛋白 54 g 脂質 42.7 g 食塩 6.54 g	エネ 1476 kcal 蛋白 66.6 g 脂質 43.1 g 食塩 6.31 g	