

献立表

常食

日付	2025年01月27日(月)	2025年01月28日(火)	2025年01月29日(水)	2025年01月30日(木)	2025年01月31日(金)	2025年02月01日(土)	2025年02月02日(日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 牛乳
昼食	米飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 梅肉和え 味噌汁	米飯 ★和風ロールキャベツ ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ	米飯 魚のカレー風味焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 吸物	米飯 鶏と野菜の塩炒め さつま揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	けんちんきしめん ちくわの磯辺炒め 小松菜からし和え フルーツ	米飯 ポークチャップ 人参金平 酢の物 吸物	米飯 魚のチーズ焼き 里芋煮 海草サラダ 味噌汁
おやつ	肉まん	パンケーキ	手作りゼリー	たい焼き	クッキー	デザートムース	せんべい
夕食	米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 コンソメスープ	米飯 魚の味噌煮 ゆかり和え 吸物	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め 湯豆腐 味噌汁	米飯 カニ玉 ピーナツ和え ワカメスープ	米飯 豚のごまだれ炒め しゅうまい スープ	米飯 魚の西京焼き がんも煮 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあん ブロッコリーツナ和え 吸物
一日合計	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 37.6 g 炭水化物 241.6 g 亜鉛 5.8 mg	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 26.6 g 炭水化物 234.6 g 亜鉛 5.5 mg	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 231.4 g 亜鉛 5.9 mg	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 42.3 g 炭水化物 257.2 g 亜鉛 6.2 mg	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 36.4 g 炭水化物 248.6 g 亜鉛 5.9 mg	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 240.3 g 亜鉛 5.8 mg	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 37.7 g 炭水化物 234.4 g 亜鉛 6.2 mg

献立表

常食

デイセレクト食

日付	2025年02月03日(月)	2025年02月04日(火)	2025年02月05日(水)	2025年02月06日(木)	2025年02月07日(金)	2025年02月08日(土)	2025年02月09日(日)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 がんと煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 五目卵の花 のり佃煮 牛乳
昼食	<節分> ～鬼は外, 福は内～ 卵の太巻き寿司 野菜大豆煮 手作りゼリー いわしつみれ汁	米飯 麻婆豆腐 野菜ビーフン ナムル 中華スープ セレクト食 B:焼売盛り合わせ	米飯 鶏団子と白菜のクリーム煮 コロッケ 胡麻マヨサラダ フルーツ	米飯 魚の照り焼き ★小松菜の豆腐よせ 菜の花おかか和え 味噌汁	米飯 ★キムチ鍋風 かぼちゃ煮つけ ゆかり和え フルーツ	米飯 魚の山椒焼 はんぺんの煮物 酢の物 吸物	米飯 鶏の照り焼き さつまいも煮 オクラ梅和え 味噌汁
おやつ	節分ポーロ	水ようかん	まんじゅう	手作りゼリー	ロールケーキ	せんべい	パンケーキ
夕食	米飯 豚しょうが炒め 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 魚の甘酢あん 茄子おろし煮 吸物	米飯 えびと野菜炒め かぶの煮物 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草磯和え 吸物	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁	米飯 和風ハンバーグ チンゲン菜炒め煮 吸物
一日合計	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 23.9 g 炭水化物 259.7 g 亜鉛 6.4 mg	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 242.6 g 亜鉛 6.3 mg	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 274.9 g 亜鉛 5.9 mg	エネルギー 1405 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 31.8 g 炭水化物 218.2 g 亜鉛 5.4 mg	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 254.9 g 亜鉛 6.1 mg	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 240.4 g 亜鉛 6.4 mg	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 32.1 g 炭水化物 247.6 g 亜鉛 8.9 mg

献立表

常食

日付	2025年02月10日(月)	2025年02月11日(火)	2025年02月12日(水)	2025年02月13日(木)	2025年02月14日(金)	2025年02月15日(土)	2025年02月16日(日)
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合わせ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 牛乳
昼食	米飯 ★えびグラタンフライ 青梗菜炒め カリフラワーサラダ 吸物	カレーうどん ちくわの磯部炒め コーンサラダ フルーツ	米飯 豆腐の野菜あんかけ ミートボール 和風サラダ 味噌汁	米飯 白身フライ 茄子の煮物 青菜の和え物 吸物	<バレンタイン> チキンライス スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ コーンスープ	米飯 ミートローフ きんぴらごぼう 小松菜お浸し 味噌汁	米飯 他人煮 じゃが芋たらこ炒め めかぶ 味噌汁
おやつ	パバロア	ビスケット	シュークリーム	手作り水ようかん	バレンタインデザート	せんべい	栗しぐれ
夕食	米飯 魚の胡麻だれ ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 豚肉と野菜の塩炒め かぼちゃん煮 味噌汁	米飯 魚の煮つけ ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 大根旨煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 豆腐のしんじょう 吸物	米飯 生揚げのソース炒め シュウマイ 吸物
一日合計	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 39.2 g 炭水化物 257.2 g 亜鉛 4.7 mg	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.9 g 炭水化物 266.4 g 亜鉛 5.8 mg	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 26.1 g 炭水化物 232.5 g 亜鉛 5.3 mg	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 247.0 g 亜鉛 5.5 mg	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 38.5 g 炭水化物 242.4 g 亜鉛 5.1 mg	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 28.5 g 炭水化物 228.0 g 亜鉛 5.9 mg	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 38.0 g 炭水化物 243.9 g 亜鉛 6.5 mg

献立表

常食

テイセレクト食

日付	2025年02月17日(月)	2025年02月18日(火)	2025年02月19日(水)	2025年02月20日(木)	2025年02月21日(金)	2025年02月22日(土)	2025年02月23日(日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 牛乳
昼食	米飯 魚の菜種焼き なす田楽 もやし和え 吸物	米飯 鶏肉のごま焼き かぶのくず煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 セレクト食 B:アジ塩焼き	そば 菜の花コロッケ 桜和え フルーツ	米飯 タンドリーチキン 豆腐真丈 マカロニサラダ スープ	米飯 ★かに入りお魚ハンバーグ 煮浸し 甘酢和え 味噌汁	米飯 味噌おでん ほうれん草炒め カニ風味サラダ 吸物	米飯 魚の生姜焼き ブロッコリーの海老あんかけ ごぼうサラダ 吸物
おやつ	ドーナツ	プリン	クッキー	★カステラ	手作りゼリー	パンケーキ	ビスケット
夕食	米飯 野菜肉巻き れんこん含め煮 味噌汁	米飯 五目卵焼き 卵の花 のっぺい汁	米飯 豚肉とピーマン炒め 切干大根煮 吸物	米飯 あんかけ豆腐 しゅうまい 味噌汁	米飯 肉じゃが 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の磯辺焼き かぶ煮 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 にら炒め 味噌汁
一日合計	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 39.2 g 炭水化物 242.1 g 亜鉛 4.7 mg	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 29.1 g 炭水化物 237.7 g 亜鉛 6.2 mg	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 31.3 g 炭水化物 253.3 g 亜鉛 5.6 mg	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 40.4 g 炭水化物 248.1 g 亜鉛 6.1 mg	エネルギー 1374 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 249.7 g 亜鉛 5.9 mg	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 231.5 g 亜鉛 5.3 mg	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 29.7 g 炭水化物 233.2 g 亜鉛 6.7 mg

献立表

常食

日付	2025年02月24日(月)	2025年02月25日(火)	2025年02月26日(水)	2025年02月27日(木)	2025年02月28日(金)		
朝食	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ジョア		
昼食	米飯 豚の焼肉たれ炒め 餃子 和風サラダ ワカメスープ	米飯 魚の味噌煮 ピーナツ炒め ひじきサラダ 吸物	米飯 ささみカツ ★五目三角野菜煮 白菜梅和え 味噌汁	炊き込みご飯 魚の塩焼き オクラの和え物 吸物	米飯 ★肉じゃがフライ ミニ焼きそば 菜の花の和え物 味噌汁		
おやつ	手作りゼリー	あんパン	厚切りバーム	レモンケーキ	ロールケーキ		
夕食	米飯 魚の粕漬け焼き ちくわの旨煮 吸物	米飯 肉豆腐 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 白身魚のトマトソース じゃが芋コンソメ煮 吸物	米飯 厚揚げ煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ		
一日合計	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 29.8 g 炭水化物 240.8 g 亜鉛 6.3 mg	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 50.6 g 炭水化物 249.9 g 亜鉛 6.9 mg	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 36.0 g 炭水化物 243.5 g 亜鉛 4.7 mg	エネルギー 1319 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 227.1 g 亜鉛 5.5 mg	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 257.5 g 亜鉛 5.2 mg	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 亜鉛 mg	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 亜鉛 mg