

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年02月09日(月)	2026年02月10日(火)	2026年02月11日(水)	2026年02月12日(木)	2026年02月13日(金)	2026年02月14日(土)	2026年02月15日(日)
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 卵の花 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草バター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐 	米飯 サーモンフライ 大根の梅和え コンソメスープ 果物 	カレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト 漬物 	米飯 豚の甘酢あんかけ いんげんのごまドレ和え すまし汁 果物	米飯 太刀魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 果物	米飯 チキン南蛮 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ 果物 	牛丼 白菜の梅和え 赤だし デザートムース 
おやつ	芋ようかん	もみじ饅頭	クレープ	キャラメルプリン	おかき	チョコプリン	まんじゅう
夕食	米飯 豆腐ふくさ焼き れんこんと豚肉の甘辛炒め キャベツの酢味噌和え すまし汁	米飯 あじの南部焼き 里芋と竹輪の煮物 白菜のおかかマヨ和え 味噌汁	米飯 鯖のおろし煮 卵豆腐 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら もやしの和え物 中華スープ	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ 茄子のごま炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 	米飯 スペイン風オムレツ (付) 大根の肉みそかけ もやしのしそ風味サラダ コンソメスープ	米飯 カレイの煮付け あんかけ豆腐 マカロニサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 57.0 g 炭水化物 249.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 50.7 g 炭水化物 247.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 46.9 g 炭水化物 233.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 49.2 g 炭水化物 239.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 54.5 g 炭水化物 228.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 51.8 g 炭水化物 238.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 54.5 g 炭水化物 243.2 g 食塩 9.1 g