

令和8年 2月 献立 老人食

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	食パン イチゴジャム 南瓜サラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン ポテトサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ほうれん草のソテー みかん缶 スコヤカ乳酸菌
食	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え: エンドウ・人参) 卵とじ 味噌汁(揚げ)	菜飯ご飯(半量) たぬきそば 白菜のゆかり和え 手作り抹茶羊羹	節分 巻き寿司 鶏肉の梅しそ天ぷら ほうれん草のお浸し 呉汁	米飯 鱈のチーズ焼き (添え: ブロッコリー・人参) 大根サラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え: 白菜・人参) 春雨サラダ 中華スープ(豆腐)	菜飯ご飯(半量) お好み焼き 茄子の煮物 味噌汁(麩)	ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト(イチゴソース)
おやつ	黒糖饅頭	黒棒	卵ポーロ・コーヒー	はちみつドーナツ	手作りぶどうゼリー	ロールケーキミルク・紅茶	あんドーナツ
夕	米飯 ソイフリットの酢豚風 もやし中華和え 中華スープ(玉ねぎ)	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き (添え: しろな・人参) 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の味噌炒め 昆布豆 清汁(そうめん)	米飯 松風焼き (添え: 絹さや・人参) チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 オムレツ (添え: ビーマン・人参) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 炊き合わせ 肉団子 清汁(卵)	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え: しろな・ビーマン) ハムカツ 清汁(そうめん)
栄養価	エネルギー 1548kcal 蛋白 54.8g 脂質 44.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1519kcal 蛋白 52.4g 脂質 46.8g 塩分 7.1g	エネルギー 1481kcal 蛋白 56.6g 脂質 35.8g 塩分 6.7g	エネルギー 1462kcal 蛋白 56.7g 脂質 46.1g 塩分 5.9g	エネルギー 1509kcal 蛋白 43.0g 脂質 44.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1626kcal 蛋白 46.9g 脂質 60.0g 塩分 6.9g	エネルギー 1629kcal 蛋白 47.5g 脂質 53.3g 塩分 7.6g
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン マカロニサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナツクリーム ナポリタン 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム 南瓜サラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン スパゲティサラダ ヨーグルト(キウイ) 牛乳	ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌
食	米飯 親子煮 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 照り焼きハンバーグ (添え: ブロッコリー・人参) 金時豆 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 天ぷら (鱈・南瓜・オクラ) ちくわの煮物 味噌汁(麩)	キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け おやつレク	米飯 白身魚のチリソース (添え: エンドウ・人参) カニ焼売 中華スープ(春雨)	米飯 衣笠風煮 オクラの和え物 味噌汁(わかめ)	バレンタインメニュー コーンご飯(半量) 茄子のポロネーゼ風パスタ ほうれん草のソテー ポタージュスープ
おやつ	バインムース	カルシウムクッキー	ミルクケーキ・コーヒー	アメリカンドッグパーティー	黒糖ケーキ	手作りいちごゼリー	人形焼き
夕	米飯 豚肉のマスタード炒め (添え: もやし・人参・椎茸) オクラの胡麻和え 味噌汁(麩)	快腸献立 米飯 鯖の味噌煮〜牛蒡・しめじ いんげんのマヨ和え かきたま汁	米飯 肉団子の豆腐煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁(わかめ)	米飯 豚肉の生姜焼き (添え: キャベツ・人参) 厚揚げの煮物 清汁(卵)	米飯 鶏肉の照り焼き (添え: 人参・人参) 冷奴 清汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え: ビーマン・もやし) いんげんの胡麻和え 味噌汁(麩)	米飯 筑前煮 しる菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)
栄養価	エネルギー 1480kcal 蛋白 62.5g 脂質 43.1g 塩分 4.8g	エネルギー 1600kcal 蛋白 52.9g 脂質 45.7g 塩分 5.9g	エネルギー 1344kcal 蛋白 37.9g 脂質 37.1g 塩分 4.8g	エネルギー 1682kcal 蛋白 71.3g 脂質 52.0g 塩分 6.2g	エネルギー 1477kcal 蛋白 47.7g 脂質 39.9g 塩分 5.8g	エネルギー 1508kcal 蛋白 57.4g 脂質 48.0g 塩分 5.0g	エネルギー 1658kcal 蛋白 53.4g 脂質 45.4g 塩分 6.6g
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	食パン イチゴジャム さつま芋サラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ ヨーグルト(ブルーベリー) 牛乳	食パン マーガリン 南瓜サラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナツクリーム ナポリタン みかん缶・牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ポテトサラダ 黄桃缶・牛乳	ロールパン はちみつ スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌
食	米飯 ポーコソテー (添え: 小松菜・人参) 白菜の辛子和え 味噌汁(わかめ)	チャーハン もやしのナムル 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え: キャベツ・人参) いんげんとツナの和え物 味噌汁(麩)	赤飯 鱈の有馬焼き (添え: 白菜・人参) ふんわり豆腐の野菜寄せ 赤だし(湯葉)	米飯 メンチカツと白身魚のフライ (添え: ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉ねぎ)	手ごね寿司 高野豆腐の煮物 赤だし(麩・わかめ) フルーツ寒天	ふりかけご飯(半量) 山菜そば 厚揚げの生姜醤油 手作りオレンジゼリー
おやつ	手作りりんごゼリー	バナナケーキ	黒棒・コーヒー	ショコラケーキ・紅茶	苺ムース	パンケーキ	ウエハース
夕	米飯 ソイカツの玉子とじ チンゲン菜の梅肉和え 味噌汁(麩)	米飯 白身魚のパン粉焼き (添え: エンドウ・人参) 野菜コロッケ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え: ビーマン・人参) 昆布豆 味噌汁(わかめ)	米飯 木の葉とじ チンゲン菜のカニカマ和え 清汁(揚げ)	米飯 豚肉のくわ焼き (添え: キャベツ・人参) 玉子のソテー 味噌汁(わかめ)	快腸献立 米飯 白菜と肉団子の温かスープ 春雨サラダ ヨーグルト(苺ソース)	米飯 和風ロールキャベツ (添え: ブロッコリー) 大根サラダ 味噌汁(卵)
栄養価	エネルギー 1602kcal 蛋白 64.5g 脂質 41.8g 塩分 5.4g	エネルギー 1536kcal 蛋白 48.4g 脂質 46.2g 塩分 7.5g	エネルギー 1512kcal 蛋白 57.4g 脂質 42.5g 塩分 5.1g	エネルギー 1474kcal 蛋白 54.2g 脂質 44.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1584kcal 蛋白 52.6g 脂質 51.5g 塩分 5.7g	エネルギー 1474kcal 蛋白 64.9g 脂質 37.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1382kcal 蛋白 37.9g 脂質 38.0g 塩分 5.4g
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳	食パン マーガリン 南瓜サラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナツクリーム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ナポリタン ヨーグルト(苺ソース) スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 黄桃缶・牛乳	ロールパン はちみつ ほうれん草のソテー 白桃缶 スコヤカ乳酸菌
食	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え: もやし・チンゲン菜) 冷奴 味噌汁(麩)	マルタマデー ケチャップオムライス ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・うまい菜)	米飯 ハンバーグ (添え: ブロッコリー・人参) チンゲン菜のソテー コンソメスープ(玉ねぎ)	ゆかりご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 手作り栗羊羹	ピラフ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 白桃缶	米飯 鶏肉と南瓜のとりみ煮 白菜の煮浸し 味噌汁(小松菜)	米飯 コロッケとホタテフライ (添え: キャベツ・人参) ちくわ煮 味噌汁(揚げ)
おやつ	抹茶饅頭	白い風船	カスタードケーキ・コーヒー	鉄分ソフトクッキー・紅茶	手作りピーチムース	手作りオレンジゼリー	黒糖ドーナツ
夕	米飯 ソイカツ南蛮 (添え: キャベツ・人参) 金時豆 清汁(素麺)	米飯 鱈の野菜あんかけ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(揚げ)	米飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(春雨)	米飯 トンテキ (添え: キャベツ・人参) 玉子焼き 味噌汁(豆腐)	米飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き (添え: インゲン・人参) 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(麩)	米飯 豚肉のスタミナ炒め (添え: もやし・人参・ビーマン) ソイ枝豆つみれあんかけ 清汁(素麺)	快腸献立 米飯 お腹すっきり牛肉の柳川風 南瓜の煮物 清汁(麩)
栄養価	エネルギー 1692kcal 蛋白 66.3g 脂質 49.0g 塩分 5.9g	エネルギー 1376kcal 蛋白 49.1g 脂質 38.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1525kcal 蛋白 50.5g 脂質 39.1g 塩分 7.4g	エネルギー 1628kcal 蛋白 60.1g 脂質 48.1g 塩分 6.9g	エネルギー 1355kcal 蛋白 45.7g 脂質 32.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1647kcal 蛋白 67.9g 脂質 50.3g 塩分 8.1g	エネルギー 1550kcal 蛋白 46.0g 脂質 43.2g 塩分 5.6g

