

○週間献立表○

常食（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	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉)	ごはん 味噌汁(豆麩/畠菜)	ごはん 味噌汁(豆腐/絹さや)	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも)	ごはん 味噌汁(茄子/葱)	ごはん 味噌汁(三つ葉/里芋)	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜)							
	温泉卵	炒り豆腐	鶏団子の煮物	温奴	サンマかば焼き	豆腐のそぼろ煮	目玉焼き							
	ほうれん草煮	煮浸し	ピーマンの炒め煮	いんげん炒め煮	野菜煮	キャベツ炒め煮	菜の花煮							
	卵の花	のり佃煮	たいみそ	もずく酢	ふりかけ	味付海苔	梅びしお							
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
昼食	ごはん 魚の照り焼き	ごはん ブリ大根	◆建国記念日◆ 鶏五目ごはん	ごはん 魚の黄身焼き	ごはん ポークステーキ風	◆バレンタイン◆ ハヤシライス	ごはん 魚の磯部焼き							
	里芋のそぼろあんかけ	がんも含め煮	白身魚のムニエル	チンゲン菜の煮びたし	かぶのおかか煮	青菜炒め煮	里芋の煮物							
	キャベツのポン酢和え	小松菜のかにかま和え	茄子の煮物	大根サラダ	春雨サラダ	かぼちゃサラダ	おくらのお浸し							
	果物	果物	白菜サラダ	果物	果物	ココアプリン	果物缶							
	果物盛り合わせ													
夕食	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜)	ごはん 味噌汁(葱/かぶ)	ごはん 味噌汁(キャベツ/高野豆腐)	ごはん 味噌汁(冬瓜/三つ葉)	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐)	ごはん 味噌汁(畠菜/高野豆腐)	ごはん すまし汁(葱/花麩)							
	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉の煮つけ	千草焼き	豚肉のオイスター炒め	魚と野菜のホイル焼き	アジの甘酢あんかけ	五目豆腐							
	青菜炒め	金平ごぼう	里芋煮	ブロッコリー煮	さつま芋のレモン煮	いんげんの煮物	レンコンの味噌煮							
	オクラのおかか和え	チンゲン菜サラダ	ほうれん草のお浸し	菜の花のお浸し	和え物	チンゲン菜のドレッシング和え	ほうれん草のお浸し							
	一 日 合 計	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1786 kcal 76.7 g 40.4 g 270.0 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1820 kcal 71.5 g 48.5 g 264.9 g 6.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1823 kcal 74.4 g 38.8 g 286.2 g 6.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1769 kcal 71.2 g 44.1 g 264.3 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1802 kcal 71.1 g 36.3 g 290.0 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1822 kcal 73.0 g 42.7 g 278.1 g 6.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩

大東病院