



すこやか 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14日(土)おやつ 手作りチョコプリン バレンタインデー	2月21日(土)昼食	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き		パン チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麴ナムル和え ぶどうジュース エネ 369 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.45 g
昼							ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとパプリカのりんごトレサダ 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
タ							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レサダ 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 1523 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.24 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。



すこやか I 常食 献立だより 2026年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
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)	パン ボロニアソーセージ キャベツと豚肉のスープ	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	パン 鶏つみれ いんげんのおからサラダ 牛乳又はヨーグルト	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)	パン スパゲティサラダ 白菜と豚肉のトマトスープ	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草と鶏肉のスープ
	エネ 382 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9 g 食塩 1.5 g	エネ 387 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.14 g	エネ 349 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.3 g 食塩 1.33 g	エネ 442 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 12.4 g 食塩 1.33 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 9.7 g 食塩 1.72 g	エネ 340 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 17 g 食塩 1.91 g	エネ 379 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.93 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)	ちらし寿司 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レサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツナのパンパントレサラダ	ごはん 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉トレサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 大根のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	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 515 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.22 g	エネ 604 kcal 蛋白 19 g 脂質 21.9 g 食塩 2.62 g	エネ 457 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 17.3 g 食塩 3.66 g	エネ 556 kcal 蛋白 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.34 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	オレンジシフォンカップケーキ	練切(赤鬼)	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	スイートポテト	みるくまんじゅう(抹茶)	クリームブッセ	パンナコッタ(ヨーグルト風味)
	エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 0 g 食塩 0.01 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 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルレサラダ 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 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(カットリんご)	ごはん 肉じゃが(牛肉) いかふくさ焼き 白菜と平天のからし和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	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 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)
	エネ 538 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.61 g	エネ 529 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.7 g 食塩 1.71 g	エネ 477 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14 g 食塩 2.53 g	エネ 600 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.68 g	エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 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 1477 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 43.8 g 食塩 6.29 g	エネ 1506 kcal 蛋白 54 g 脂質 55 g 食塩 7.08 g	エネ 1480 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 43.6 g 食塩 6.49 g	エネ 1569 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 52 g 食塩 7.73 g	エネ 1546 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.2 g 食塩 6.24 g	エネ 1515 kcal 蛋白 52 g 脂質 50.1 g 食塩 6.98 g	エネ 1486 kcal 蛋白 66.6 g 脂質 43.3 g 食塩 6.52 g

＜魚田＞
ぎょでんと読む、魚に味噌
を塗って焼く魚の田楽のこ
と

＜真砂和え＞
たらこのつぶつぶが砂(真
砂)のように見えることが
由来の和え物

＜うまい菜＞
ほうれん草に似たクセのな
い葉物菜は大きく肉厚で軸
は白い



＜ふくさ焼き＞
具材と卵が重なり合う様子
から名付けられた、細かく
刻んだ具材を卵に入れた具
入り玉子焼き



すこやか 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) エネ 385 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 8.6 g 食塩 1.82 g	パン 千草焼き セロリとウインナーのスープ エネ 330 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.96 g	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) エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.7 g 食塩 1.56 g	パン プレーンオムレツ(きのこソース) コーンポタージュスープ エネ 371 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 14 g 食塩 2.29 g	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 401 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.55 g	パン でんぶ入りだし巻き卵 マカロニサラダ 牛乳又はヨーグルト エネ 399 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 1.62 g	パン ひじきと豆のマヨサラダ 白菜とウインナーのスープ エネ 312 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 15 g 食塩 2.42 g
	しょうゆ えびシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース) エネ 458 kcal 蛋白 17 g 脂質 10.2 g 食塩 4.63 g	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] エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	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) エネ 501 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 13 g 食塩 3.57 g	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) エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	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) エネ 508 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.96 g	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) エネ 460 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.9 g 食塩 1.91 g	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 517 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.94 g
	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	(入所)ケーキ (通所)栗カステラ饅頭 エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	肉まん エネ 97 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.5 g 食塩 0.42 g	チョコプリン(ホイップクリーム添え) エネ 95 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 3.3 g 食塩 0.13 g	デザートムース エネ 79 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 1.9 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) エネ 564 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.5 g 食塩 2.35 g	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パンパントレサラダ 味噌汁(ソーメン) エネ 493 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.64 g	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) マンゴー缶 エネ 548 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2.07 g	ごはん ホキの揚げ浸し 白菜と豚肉のとりみ炒め もやしとちくわの麩ナムル和え 味噌汁(大根・油揚げ) エネ 501 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.2 g 食塩 2.12 g	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) エネ 493 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.19 g	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し 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) エネ 535 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.49 g	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 キャベツの浅漬け エネ 557 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.6 g 食塩 2.87 g
	エネ 1564 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 45.3 g 食塩 8.89 g	エネ 1566 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 52.9 g 食塩 6.83 g	エネ 1544 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 46.3 g 食塩 7.26 g	エネ 1481 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 47.9 g 食塩 6.68 g	エネ 1499 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 39.5 g 食塩 7.12 g	エネ 1489 kcal 蛋白 67.9 g 脂質 45.9 g 食塩 6.15 g	エネ 1465 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 52.6 g 食塩 7.58 g
	計	計	計	計	計	計	計

＜千草焼き＞
たらこのつぶつぶが砂（真砂）のように見えることが由来の和え物

＜イナムドゥチ＞
沖縄の伝統料理で豚だしと白味噌を使った甘めの汁物。ナリコマのイナムドゥチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。

＜ふくさ焼き＞
具材と卵が重なり合う様子から名付けられた、細かく刻んだ具材を卵に入れた具入り玉子焼き

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。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。



すこやか I 常食 献立だより 2026年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	16	17	18	19	20	21	22
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)	パン チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え 牛乳又はヨーグルト	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)	パン 洋風だし巻き卵 クラムチャウダー	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)	パン 小松菜とウインナーのソテー 白菜と鶏肉のカレースープ	パン ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサラダ ぶどうジュース
	エネ 326 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 4.9 g 食塩 1.39 g	エネ 386 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 13.6 g 食塩 1.97 g	エネ 383 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.61 g	エネ 362 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 17 g 食塩 1.66 g	エネ 379 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.6 g 食塩 1.18 g	エネ 284 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.06 g	エネ 337 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 9.7 g 食塩 1.52 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) 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ドレサラダ	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)	ポークカレー チンゲン菜とコーンのおからサラダ みかん缶	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り合せ	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)
	エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.88 g	エネ 450 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 14.7 g 食塩 3.68 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	エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15 g 食塩 2.28 g	エネ 563 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.13 g	エネ 594 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.34 g
お	抹茶水ようかん	マロンクリームワッフル	いちごマドレーヌ	栗カステラ饅頭	きなこプリン(ホイップクリーム添え)	栗あんまんじゅう(粒入り)	チョコワッフル
	エネ 106 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 0 g 食塩 0.07 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 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g	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 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 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バンゾドレサラダ 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ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 梅尾煮 キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん ホキの香草バン粉焼き(マスタートタルソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 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 白菜と鶏肉のとりも炒め ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)
	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 467 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.6 g 食塩 2.24 g	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 1515 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 34.4 g 食塩 6.16 g	エネ 1469 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 48 g 食塩 7.85 g	エネ 1580 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.32 g	エネ 1461 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 43.4 g 食塩 6.07 g	エネ 1513 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 42.5 g 食塩 5.7 g	エネ 1524 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 56.3 g 食塩 6.22 g	エネ 1497 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 48.8 g 食塩 6.3 g

＜擬製豆腐＞
豆腐と卵に具材を混ぜて焼いたり蒸したりする料理

＜梅尾煮＞
京都の梅尾の高山寺の精進料理に由来したさつま芋の甘煮を黄金色にした料理

＜ふろふき大根＞
江戸時代に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使われました。味噌だれをかける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ったそうです。

＜鶏のチリソース＞
鶏のから揚げに甘辛くてピリ辛のチリソースを絡めた、中国料理を日本風にアレンジした料理です。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。



すこやか I 常食 献立だより 2026年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
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) エネ 336 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.5 g 食塩 1.53 g	パン 白身魚のつまれ(柚子) 白菜とベーコンの豆乳スープ エネ 338 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 17.8 g 食塩 2.47 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとしいたけの麺ナムル和え 味噌汁(小松菜・里芋) エネ 339 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.51 g	パン かも団子 カリフラワーとコーンのレモントレサダ ほうじ茶飲料 エネ 398 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 19.1 g 食塩 1.59 g	ごはん だし巻き卵 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エネ 372 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 8.3 g 食塩 1.49 g	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとかまぼこの白ごま和え りんごジュース エネ 377 kcal 蛋白 11 g 脂質 14.5 g 食塩 1.71 g	
	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レサダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ 524 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.73 g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(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ダ 味噌汁(あさり・わかめ) エネ 586 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 20 g 食塩 3.27 g	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 18.3 g 食塩 2.77 g	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) 高菜炒め エネ 525 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.76 g	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとパプリカのピーナツレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) エネ 537 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.61 g	ゆかり御飯 ホッケの塩麴焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサダ 味噌汁(豆腐・花麴) エネ 453 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.31 g	
	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	水ようかん エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	ドームケーキ(カスタード) エネ 117 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 4.2 g 食塩 0.05 g	(3F・AB)ソフトせんべい(本2・C)蒸しパン 甘酒 エネ 87 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.06 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	ココアシフォンカップケーキ エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのバンパンドレサダ 味噌汁(さつまいも・白菜) エネ 531 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.37 g	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) エネ 452 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.79 g	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 キャベツとちくわのアイランドレサダ 味噌汁(大根・ごぼう) エネ 534 kcal 蛋白 31.9 g 脂質 15 g 食塩 2.25 g	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) 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 460 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩 1.68 g	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサダ エネ 484 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 12.8 g 食塩 3.27 g	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 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 546 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.17 g	
	エネ 1525 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 41.2 g 食塩 5.68 g	エネ 1451 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 7.57 g	エネ 1551 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 42.8 g 食塩 6.58 g	エネ 1470 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 46.8 g 食塩 5.09 g	エネ 1515 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 41.5 g 食塩 6.43 g	エネ 1452 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 46.9 g 食塩 6.27 g	
	エネ 1525 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 41.2 g 食塩 5.68 g	エネ 1451 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 7.57 g	エネ 1551 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 42.8 g 食塩 6.58 g	エネ 1470 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 46.8 g 食塩 5.09 g	エネ 1515 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 41.5 g 食塩 6.43 g	エネ 1452 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 46.9 g 食塩 6.27 g	
計	エネ 1525 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 41.2 g 食塩 5.68 g	エネ 1451 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.5 g 食塩 7.57 g	エネ 1551 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 42.8 g 食塩 6.58 g	エネ 1470 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 46.8 g 食塩 5.09 g	エネ 1515 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 41.5 g 食塩 6.43 g	エネ 1452 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 46.9 g 食塩 6.27 g	

＜うまい菜＞

ほうれん草に似たクセのない葉物葉は大きく肉厚で軸は白い



＜ぶりの照り焼き＞

甘い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理で、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。

＜はたけ菜＞

京都の伝統野菜、葉がやわらかく甘みがあ

