



献立 2026年2月

デイサービス

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
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)	巻き寿司・稲荷寿司 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 ^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 ^{ドレ} サラダ ^ダ	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
	エネ 484 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	エネ 491 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.87 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 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 g
日付	9	10	11	12	13
昼	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	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]	ちらし寿司 金平ごぼう 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	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・おつゆ麴) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	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 458 kcal 蛋白 17 g 脂質 10.2 g 食塩 4.63 g	エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	エネ 469 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 10.7 g 食塩 3.56 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	エネ 508 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.96 g
日付	16	17	18	19	20
昼	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつまいも・人参) 白味噌仕立て 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 ^ダ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンバンド ^{ドレ} サラダ ^ダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	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)
	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 15.1 g 食塩 2.28 g
日付	23	24	25	26	27
昼	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 ^{ドレ} サラダ ^ダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	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 ラ ^ダ ^ダ 味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) マンゴー缶	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) いりこ風味 高菜炒め	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 ^{ドレ} 和え ^{和え} 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て
	エネ 524 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.73 g	エネ 586 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 20 g 食塩 3.27 g	エネ 572 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.77 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.85 g	エネ 537 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.61 g
日付					
	2月3日(火)昼食 節分  節分は、「季節を分ける日」という意味で、立春の前日にあたる日本の伝統行事です。冬から春へ季節が変わる時期に、邪気(鬼)を払って一年の無病息災を願います。	2月10日(火)昼食 イナムドゥチ [沖縄県郷土料理]  イナムドゥチとは、沖縄の伝統的なお祝い料理で、豚だしと白味噌を使った甘めの汁物です。だしと白味噌のまろやかさが調和し、家庭や地域ごとに味や具材が異なるのも魅力です。オリジナルのイナムドゥチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き  ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。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。		