



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 ¹ 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・稻荷寿司 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ドレサラダ ² 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バンドレサラダ ³	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
	9	10	11	12	13
	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 イナムドウチ[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・おつゆ麩) 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	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンバンドレサラダ 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
	23	24	25	26	27
	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 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 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 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	2月10日(火)昼食 イナムドウチ [沖縄県郷土料理]	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き		
	<p>2月3日(火)昼食 節分</p>  <p>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)を払つて一年の無病息災を願います。</p>	<p>2月10日(火)昼食 イナムドウチ [沖縄県郷土料理]</p> 	<p>2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き</p>  <p>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。</p>		