

## 朝霧の園 常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	パン献立	麺献立	ユニット炊飯	厨房炊飯	2月
日付										1
朝										抹茶パン
夕										チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麺ナムル和え 特製ぶどうジュース
計										飲むヨーグルト
日付	2	3	4	5	6	7	8			ごはん
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)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) ヨーグルト	テープルロール 洋風だし巻き卵 かぼちゃのボタージュスープ ヨーグルト	こしあんぱん 鶏つみれ いんげんのおからサラダ カルシウムミルク	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)	ごはん 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(あさり・人參)			ごはん
夕	牛乳			野菜ジュース	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト			
計	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) キャベツとペーパンのソテー 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・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) 大根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 味噌汁(大根・チングン菜)	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツナのハンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	鶏肉のキーマカレー し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 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) いりご風味	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)			ごはん
日付	9	10	11	12	13	14	15			ごはん
朝	ごはん チキンピカタ もやしとちりめんの白ごまあえ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	牛乳食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 プロコリーと油揚げの豆乳和え 特製コア	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 大豆ミートハンバー(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・人參) ヨーグルト	ごはん でんぶ入りだしきき卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん チキングラタンパン ひじきと豆のマヨサラダ 白菜とウイナーのスープ ヨーグルト			ごはん
夕	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳	野菜ジュース					
計	エネ 1547 kcal 蛋白 67.9 g 脂質 45.6 g 食塩 6.37 g	エネ 1487 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 48.6 g 食塩 7.6 g	エネ 1509 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.05 g	エネ 1565 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 50.5 g 食塩 7.95 g	エネ 1557 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 47 g 食塩 6.34 g	エネ 1695 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 44.7 g 食塩 7.66 g	エネ 1533 kcal 蛋白 71.7 g 脂質 30.5 g 食塩 6.44 g			ごはん
日付	16	17	18	19	20	21	22			ごはん
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)	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) プロコリーと平天の鶏ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	テープルロール 白菜とちりめんの味噌和え しなと豚肉のトマトスープ 手作りパナナ風味ゼリー	ごはん 洋風だし巻き卵 かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	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)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 白菜と平天の白ごまあえ はちみつねり梅 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)			ごはん
夕	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト			
計	エネ 1539 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 46.1 g 食塩 9.05 g	エネ 1594 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 52.3 g 食塩 6.08 g	エネ 1520 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 47.2 g 食塩 7 g	エネ 1543 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 37.9 g 食塩 6.79 g	エネ 1493 kcal 蛋白 56 g 脂質 36.9 g 食塩 6.24 g					ごはん
日付	23	24	25	26	27	28				ごはん
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)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳食パン・ジャム 5品目具材の玉子焼き 小松菜とウイナーのスープ ヨーグルト	ごはん かも団子 カリフラーとコンのレモンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・うまい菜)	ごはん だしきき卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 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あえ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)				ごはん
夕	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト			
計	エネ 1551 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 40.2 g 食塩 6.24 g	エネ 1532 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 42 g 食塩 7.77 g	エネ 1455 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 43.1 g 食塩 6.51 g	エネ 1549 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 43.1 g 食塩 6.26 g	エネ 1522 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 38.2 g 食塩 5.88 g	エネ 1692 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 61.8 g 食塩 6.27 g	エネ 1576 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 41.1 g 食塩 6.53 g			ごはん
日付	23	24	25	26	27	28				ごはん
朝	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と豚肉の煮物 もやしとコーンのりんごレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん えびマクロ・グラタフル!(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チングン菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) いりご風味	牛乳 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もぐく) 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) いりご風味	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとバジルのピーナツドレ和え 味噌汁(豆腐・花麩)	ゆかり御飯 ホッケの塩麹焼き たけのこの豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)				ごはん
夕	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト			
計	エネ 1553 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 44.8 g 食塩 5.78 g	エネ 1557 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 42 g 食塩 7.08 g	エネ 1497 kcal 蛋白 64 g 脂質 45 g 食塩 7.37 g	エネ 1563 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 47.3 g 食塩 5.3 g	エネ 1532 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.9 g 食塩 6.91 g	エネ 1526 kcal 蛋白 70.5 g 脂質 44.5 g 食塩 6.38 g				ごはん

