

# みどりの苑 予定献立表

令和8年2月1日(日)～令和8年2月8日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
2/1 (日)	御飯 チキンナゲット (野菜ソース) アスパラの麴ナムル和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 肉団子の中華あん 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとパプリカの リンゴドレサラダ	御飯 カレイの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 もやしと竹輪の ごまドレサラダ	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 39.5 g カルシウム 1032 mg 食塩相当量 5.69 g
2/2 (月)	食パン ハムチーズピカタ セロリと鶏肉の 豆乳スープ 手作りバナナ風味ゼリー りんごジュース	御飯 さわらの魚田 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)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み 奴豆腐 ブロッコリーとツナの バジルドレサラダ	エネルギー 1392 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 45.4 g カルシウム 554 mg 食塩相当量 5.69 g
2/3 (火)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) 飲むヨーグルト	ちらし寿司 ごぼうと鶏肉の炒り煮 マカロニサラダ すまし汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 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 しば漬け	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 48.7 g カルシウム 770 mg 食塩相当量 7.50 g
2/4 (水)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとコンの 麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) 白ぶどうジュース	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツと竹輪の レモンドレサラダ	御飯 三色稻荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 フルーツ(洋梨・パイン)	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 47.5 g 脂質 43.4 g カルシウム 584 mg 食塩相当量 5.65 g
2/5 (木)	御飯 鶏つみれ インゲンのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) 飲むヨーグルト	わかめうどん 豚肉の和風炒め うまい菜とツナの バンバントレサラダ	御飯 肉じゃが いかふくさ焼き 白菜と平天のからし和え	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 45.3 g カルシウム 1047 mg 食塩相当量 9.11 g
2/6 (金)	御飯 ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉のキーマカレー 福神漬け しろなと竹輪の 香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉ドレサラダ	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 42.5 g カルシウム 1193 mg 食塩相当量 6.46 g
2/7 (土)	御飯 里芋のそぼろ煮 スパゲティーサラダ 昆布佃煮 味噌汁(白菜・かまぼこ) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 大根のピリ辛和え	御飯 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの 煮物 フルーツ(みかん缶)	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 40.3 g カルシウム 1080 mg 食塩相当量 6.62 g
2/8 (日)	御飯 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・人参) 飲むヨーグルト	御飯 焼きあじの南蛮漬け 金時煮豆 白菜と大根の和え物	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 ブロッコリーと竹輪のサラダ	エネルギー 1369 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 30.0 g カルシウム 815 mg 食塩相当量 5.93 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

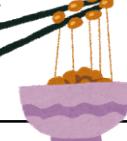
# みどりの苑 予定献立表

令和8年2月9日(月)～令和8年2月15日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
2/9 (月)	クリームパン チキンピカタ 小松菜とベーコンの カレースープ りんごジュース	醤油ラーメン えびシューまい 杏仁豆腐の いちごソースかけ 	御飯 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 玉子豆腐	エネルギー 1420 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 49.9 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 8.45 g
2/10 (火)	御飯 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 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]	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ひじきと竹輪の煮物 カリフラワーとコンの バンバントレサラダ	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 48.4 g カルシウム 901 mg 食塩相当量 5.93 g
2/11 (水)	御飯 照り焼き肉団子 プロッコリーと油揚げの 豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参) 赤ぶどうジュース	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 	御飯 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き フルーツ(マンゴー缶) 	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 41.2 g カルシウム 716 mg 食塩相当量 7.20 g
2/12 (木)	御飯 ブレーンオムレツ (きのこソース) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 タッカルビ 高野豆腐としいたけの サイコロ煮 フルーツ (パイン缶・白桃缶)	御飯 ホキの揚げ浸し 白菜と豚肉のとろみ炒め もやしと竹輪の 麴ナムル和え	エネルギー 1391 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 36.2 g カルシウム 650 mg 食塩相当量 5.92 g
2/13 (金)	御飯 大豆ハンバーグ (デミソース) 味噌汁(じゃが芋・人参) 飲むヨーグルト	中華丼 切干大根と鶏肉の煮物 プロッコリーのスローサラダ 中華スープ(春雨・青ねぎ)  	御飯 銀ひらすの西京焼き ごぼうと平天の 塩ごま和え	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 38.3 g カルシウム 766 mg 食塩相当量 6.91 g
2/14 (土)	御飯 でんぶり入りだし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) コーヒー牛乳	御飯 タラのコンソメソース 大豆と豚肉の煮物 しろなとかまぼこの お浸し 手作りチョコプリン 	御飯 鶏肉の塩麹蒸し じやがいもと豚肉の煮物 白菜のピリ辛和え	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 40.1 g カルシウム 810 mg 食塩相当量 5.32 g
2/15 (日)	御飯 メヌケの焼き浸し 納豆 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 飲むヨーグルト 	御飯 豚肉の香味炒め 奴豆腐(ねぎ味噌だれ) 菜の花の和え物 すまし汁 (大根葉・しめじ)	御飯 おでん れんこんの炒めなます フルーツ(洋梨缶) 	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 42.6 g カルシウム 819 mg 食塩相当量 7.00 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和8年2月16日(月)～令和8年2月23日(月)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
2/16 (月)	食パン 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンの ポトフ りんごジュース	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 フルーツ (黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 インゲンとコーンの バジルドレサラダ	エネルギー 1345 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 42.4 g カルシウム 716 mg 食塩相当量 5.19 g
2/17 (火)	御飯 チキンナゲット (ケチャップソース) プロッコリーと平天の 塩麹ナムル和え 味噌汁(えのき・じゃが芋) 飲むヨーグルト	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 	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) 大根と豚肉の炒め物 さつまいもサラダ	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 37.1 g カルシウム 688 mg 食塩相当量 7.54 g
2/18 (水)	御飯 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) 赤ぶどうジュース	<b>防災訓練</b> 調理不要食 (卵丼/鶏そぼろ丼) 洋梨缶 	御飯 合鴨スマーケ 大豆とこんにゃくの煮物 ヨーグルトの 杏ソースかけ 	エネルギー 1340 kcal たんぱく質 47.0 g 脂質 34.3 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 6.34 g
2/19 (木)	御飯 玉子焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ) 飲むヨーグルト 	ポークカレー 福神漬け チンゲン菜とコーンの おからサラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 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	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 40.0 g カルシウム 1100 mg 食塩相当量 6.41 g
2/20 (金)	御飯 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁 (じゃが芋・ごぼう) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の山椒煮 大根の金平 カリフラワーとインゲンのサラダ 粕汁 	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 梅尾煮 キャベツの洋風お浸し	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 39.4 g カルシウム 641 mg 食塩相当量 5.88 g
2/21 (土)	御飯 れんこんと豚肉のしぐれ煮 白菜と平天の白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁 (小松菜・しいたけ) コーヒー牛乳	御飯 豚肉の和風炒め ふろふき大根の 田楽味噌かけ ミルク寒天のパイン缶添え すまし汁 (かまぼこ・わかめ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き (タルタルソース) ベーコンと枝豆の 塩バターソテー プロッコリーのお浸し	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 53.5 g カルシウム 636 mg 食塩相当量 6.20 g
2/22 (日)	御飯 ミートオムレツ キャベツと竹輪の 和風ドレサラダ 味噌汁(しめじ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 鶏チリ ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物	御飯 いわしの生姜煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ボテトサラダ 	エネルギー 1412 kcal たんぱく質 50.4 g 脂質 40.5 g カルシウム 827 mg 食塩相当量 5.77 g
2/23 (月)	あんぱん かに玉 キャベツと豚肉のスープ 赤ぶどうジュース 	御飯 ブリの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとコーンの リンゴドレサラダ 	御飯 豚大根 奴豆腐 インゲンの パンバンドレサラダ	エネルギー 1376 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 44.9 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 4.45 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和8年2月24日(火)～令和8年2月28日(土)  
みどりの苑 常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
2/24 (火)	御飯 白身魚のつみれ 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 えびマカロニグラタンフライ チーズとグリーンピース のミニオムレツ 大豆としいたけの煮物 チキン・菜のたらこマヨサラダ	御飯 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の金平 大根と平天の山葵和え	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 38.6 g カルシウム 1025 mg 食塩相当量 6.21 g
2/25 (水)	御飯 5品目具材の玉子焼き もやしとしいたけの 麹ナムル和え 味噌汁(小松菜・里芋) 白ぶどうジュース	牛丼 かぼちゃの含め煮 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 さけのクリーミースースかけ 高野豆腐と鶏肉の サイコロ煮 キャベツと竹輪の アイランドドレサラダ	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 38.4 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 5.77 g
2/26 (木)	御飯 かも団子 カリフラワーとコンの レモンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の唐揚げ (中華あん) じゃが芋と油揚げの煮物 高菜炒め	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大根と平天の煮物 洋梨缶のはちみつジュレ	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 41.5 g カルシウム 673 mg 食塩相当量 4.43 g
2/27 (金)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁 (玉ねぎ・うまい菜) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 インゲンとバーリカの ピーナツドレ和え	御飯 寄せ鍋 金平ごぼう もやしと竹輪の 香味ドレサラダ	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 43.6 g カルシウム 788 mg 食塩相当量 6.86 g
2/28 (土)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) キャベツとかまぼこの 白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) コーヒー牛乳	ゆかり御飯 ホッケの塩麹焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの 和風ドレサラダ	御飯 蒸し鶏(レモンパータソース) はたけ菜とツナの炒め物 スパゲティーサラダ	エネルギー 1364 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 36.9 g カルシウム 758 mg 食塩相当量 5.47 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。