

2026年2月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

|         | 月                                                                                     |  | 火                                                                                     |  | 水                                                                                     |  | 木                                                                                     |  | 金                                                                                     |  | 土                                                                                     |  | 日                                                                                     |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|         |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | 1                                                                                     |  |
| 朝       |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・貝割)<br>炒り豆腐<br>白菜の生姜和え<br>牛乳                                          |  |
| 昼       |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | 米飯<br>味噌汁(大根・大根菜)<br>梅しそ鶏天ぶら<br>卵とじ<br>ほうれん草のナムル<br>フルーツ(バナナ)                         |  |
| 夕       |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | 米飯<br>すまし汁(青梗菜・揚げ)<br>ほっけのみそつけ焼き<br>キャベツとさつま揚げの炒り煮<br>春菊のごま和え                         |  |
| 栄養<br>価 |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | エネルギー 1710kcal   食 塩 6.7 g<br>たんぱく質 67.7 g   炭水化物 271.3 g<br>脂 質 45.5 g   食物繊維 21.2 g |  |
|         | 2                                                                                     |  | 3                                                                                     |  | 4                                                                                     |  | 5                                                                                     |  | 6                                                                                     |  | 7                                                                                     |  | 8                                                                                     |  |
| 朝       | 米飯<br>味噌汁(ふき)<br>かに玉風卵焼き<br>オクラと竹輪の和え物<br>牛乳                                          |  | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・なめこ)<br>ゆずおろし肉団子<br>チンゲン菜のしらす和え<br>牛乳                                   |  | 米飯<br>味噌汁(玉葱・えのき)<br>お魚豆腐の甘酢がらめ<br>切干大根の煮物<br>牛乳                                      |  | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>納豆<br>もやしの和風和え<br>牛乳                                                 |  | 米飯<br>味噌汁(オクラ・かぶの葉)<br>ブレンオムレツ<br>いんげんのバター炒め<br>牛乳                                    |  | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ)<br>はんぺんチーズ焼き<br>菜の花のからし和え<br>牛乳                                   |  | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・葱)<br>厚焼き卵<br>ちくわとイカのおかか和え<br>牛乳                                        |  |
| 昼       | 米飯<br>すまし汁(若布・人参)<br>さばのみそ煮<br>ハムと白菜のカルナー<br>ポテトサラダ<br>フルーツ (パイ)                      |  | 助六寿司<br>味噌汁(高野豆腐・貝割)<br>鶏肉の塩麴焼き<br>キャベツのしそ生姜風味<br>たまごボーロ                              |  | 味噌ラーメン<br>焼餃子<br>フルーツ(キウイ)                                                            |  | 米飯<br>味噌汁(菜の花・揚げ)<br>たらポテトチーズ焼き<br>ふきの炒り煮<br>イカと胡瓜の酢の物<br>フルーツ(バナナ)                   |  | シーフードピラフ<br>コンソメスープ(キャベツ・コン)<br>鶏肉と青梗菜のオイスター炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>フルーツカクテル              |  | 米飯<br>かきたま汁<br>あじフライ<br>根菜のごまみそ炒め<br>春雨サラダ<br>フルーツ(グレープフルーツ)                          |  | 米飯<br>中華スープ(うまい菜・麴)<br>酢鶏<br>南瓜のガーリック煮<br>白菜のゆずみそ和え<br>ビタミンゼリー                        |  |
| 夕       | 米飯<br>味噌汁(ごぼう・うまい菜)<br>焼き肉<br>豆腐のあんかけ<br>ブロッコリーのドレ和え                                  |  | 米飯<br>味噌汁(つみれ・白葱)<br>白身魚のから揚げ<br>里芋のごま味噌煮<br>ほうれん草のお浸し                                |  | 米飯<br>味噌汁(大根・大根菜)<br>ぎせい豆腐<br>冬瓜とかにかまの煮物<br>ひじきのサラダ                                   |  | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・葱)<br>ポークソテー<br>マニッシュ炒め<br>白菜しその実和え                                   |  | 米飯<br>清し汁(貝割・麴)<br>さわらの味噌マヨ焼き<br>野菜のキムチ炒め<br>大根の甘酢和え                                  |  | 米飯<br>味噌汁(かぶ・畑菜)<br>チキンピカタ<br>ほうれん草のバターソテー<br>イタリアンサラダ                                |  | 米飯<br>味噌汁(揚げ・若布)<br>ほっけの塩焼き<br>ビーフンの五目炒め<br>梅キャベツ                                     |  |
| 栄養<br>価 | エネルギー 1738kcal   食 塩 7.1 g<br>たんぱく質 67.5 g   炭水化物 276.2 g<br>脂 質 47.9 g   食物繊維 20.5 g |  | エネルギー 1703kcal   食 塩 6.9 g<br>たんぱく質 66.8 g   炭水化物 247.7 g<br>脂 質 54.8 g   食物繊維 15.6 g |  | エネルギー 1708kcal   食 塩 6.4 g<br>たんぱく質 64.8 g   炭水化物 260.4 g<br>脂 質 51 g   食物繊維 20.2 g   |  | エネルギー 1714kcal   食 塩 7 g<br>たんぱく質 74.7 g   炭水化物 281.3 g<br>脂 質 39 g   食物繊維 21.5 g     |  | エネルギー 1692kcal   食 塩 7 g<br>たんぱく質 66.6 g   炭水化物 261 g<br>脂 質 48.3 g   食物繊維 17.7 g     |  | エネルギー 1731kcal   食 塩 6.4 g<br>たんぱく質 61.7 g   炭水化物 285.4 g<br>脂 質 44.5 g   食物繊維 22.9 g |  | エネルギー 1722kcal   食 塩 7.1 g<br>たんぱく質 65.3 g   炭水化物 296.9 g<br>脂 質 37.1 g   食物繊維 20.8 g |  |
|         | 9                                                                                     |  | 10                                                                                    |  | 11                                                                                    |  | 12                                                                                    |  | 13                                                                                    |  | 14                                                                                    |  | 15                                                                                    |  |
| 朝       | 米飯<br>味噌汁(牛蒡・しめじ)<br>高野豆腐の煮物<br>ほうれん草の磯辺和え<br>牛乳                                      |  | 米飯<br>味噌汁(冬瓜・麴)<br>だし巻卵<br>菜の花のお浸し<br>牛乳                                              |  | 米飯<br>味噌汁(もやし)<br>納豆<br>小松菜とエビの生姜煮<br>牛乳                                              |  | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・えのき茸)<br>はんぺんバター焼き<br>なすのおかか煮<br>牛乳                                    |  | 米飯<br>味噌汁(なめこ・貝割大根)<br>お魚豆腐<br>ちくわの炒め煮<br>牛乳                                          |  | 米飯<br>味噌汁(玉葱・畑菜)<br>うの花<br>もやしの中華和え<br>牛乳                                             |  | 米飯<br>味噌汁(かぶ・葱)<br>ひじきと帆立の煮物<br>青梗菜の菜種和え<br>牛乳                                        |  |
| 昼       | 米飯<br>味噌汁(豆腐・絹さや)<br>ますの照り焼き<br>モツと大根の味噌煮<br>長芋ポン酢<br>フルーツ(バナナ)                       |  | ビビンバ丼<br>味噌汁(なす)<br>春巻き<br>キャベツのサラダ<br>ミルクプリン                                         |  | 米飯<br>清し汁(若布・大根)<br>ほっけの葱みそ焼き<br>スナッペンどうソテー<br>白菜のゴマ風味サラダ<br>フルーツ(みかん)                |  | かき揚げうどん<br>さつま芋の甘煮<br>フルーツ(キウイ)                                                       |  | バターコーンライス<br>豆乳クリームポタージュ<br>バレンタインコロッケ<br>きのこのコンソメ<br>ブロッコリーのドレ和え<br>タマゴサラダ<br>チョコプリン |  | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>たらムニエル<br>れんこんのおかか炒め<br>イタリアンサラダ<br>フルーツ(パイ)                         |  | 米飯<br>味噌汁(はんぺん・しろ菜)<br>ハンバーグマトソースかけ<br>ベーコンの野菜炒め<br>ささみと小松菜のナムル<br>レモンゼリー             |  |
| 夕       | 米飯<br>味噌汁(白菜・大根菜)<br>鶏肉の甘辛炒め<br>ツナポテ<br>春菊の和え物                                        |  | 米飯<br>味噌汁(玉葱・和イイ)<br>赤魚の塩麴焼き<br>がんもの煮物<br>オクラと蒸し鶏の辛子和え                                |  | 米飯<br>味噌汁(豆腐・大根菜)<br>肉じゃが<br>かにシュマイ<br>ほうれん草のちくわ和え                                    |  | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・絹さや)<br>さばのおろし煮<br>チンゲン菜の炒め<br>ごぼうサラダ                                 |  | 米飯<br>味噌汁(さつま揚げ・葱)<br>豚肉の生姜焼き<br>ふろふき大根<br>人参サラダ                                      |  | 米飯<br>味噌汁(ほうれん草)<br>豆腐のえびあんかけ<br>炒りつきこん<br>パンブキンサラダ                                   |  | 米飯<br>味噌汁(里芋・かぶの葉)<br>あじ電田揚げ<br>なすのみそ炒め<br>大根のサラダ                                     |  |
| 栄養<br>価 | エネルギー 1709kcal   食 塩 7.1 g<br>たんぱく質 78.1 g   炭水化物 278.6 g<br>脂 質 38.3 g   食物繊維 22.3 g |  | エネルギー 1733kcal   食 塩 7.4 g<br>たんぱく質 70.9 g   炭水化物 284.6 g<br>脂 質 40.8 g   食物繊維 23.2 g |  | エネルギー 1704kcal   食 塩 6.9 g<br>たんぱく質 68 g   炭水化物 284 g<br>脂 質 40.1 g   食物繊維 24.4 g     |  | エネルギー 1663kcal   食 塩 6.7 g<br>たんぱく質 58 g   炭水化物 266.2 g<br>脂 質 47.3 g   食物繊維 19.7 g   |  | エネルギー 1784kcal   食 塩 7.4 g<br>たんぱく質 57.6 g   炭水化物 299.8 g<br>脂 質 46.4 g   食物繊維 25.6 g |  | エネルギー 1692kcal   食 塩 7.2 g<br>たんぱく質 60.9 g   炭水化物 290.7 g<br>脂 質 37 g   食物繊維 22.9 g   |  | エネルギー 1744kcal   食 塩 7.4 g<br>たんぱく質 61.8 g   炭水化物 284.2 g<br>脂 質 45.3 g   食物繊維 20.9 g |  |
|         | 16                                                                                    |  | 17                                                                                    |  | 18                                                                                    |  | 19                                                                                    |  | 20                                                                                    |  | 21                                                                                    |  | 22                                                                                    |  |
| 朝       | 米飯<br>味噌汁(小松菜・えのき茸)<br>がんもの煮物<br>野菜炒め<br>牛乳                                           |  | 米飯<br>味噌汁(オクラ・とろろ昆布)<br>スクランブルエッグ<br>白菜浸し<br>牛乳                                       |  | 米飯<br>味噌汁(玉葱・人参)<br>つくね<br>チンゲン菜なめ茸和え<br>牛乳                                           |  | 米飯<br>味噌汁(麴・春菊)<br>卵とじ<br>キャベツの中華風コマ和え<br>牛乳                                          |  | 米飯<br>味噌汁(冬瓜・葱)<br>納豆<br>さといもの煮物<br>牛乳                                                |  | 米飯<br>味噌汁(大根・青梗菜)<br>さば味噌煮缶<br>いんげんの炒め煮<br>牛乳                                         |  | 米飯<br>味噌汁(もやし・厚揚げ)<br>つみれと冬瓜煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>牛乳                                   |  |
| 昼       | 五目にゆうめん<br>コロッケ(2種)<br>フルーツ(バナナ)                                                      |  | 米飯<br>味噌汁(麴・貝割大根)<br>ご当地から揚げ(金沢)<br>冬瓜の吉野煮<br>胡瓜のからし和え<br>フルーツ(キウイ)                   |  | 米飯<br>味噌汁(卵・畑菜)<br>赤魚の煮付け<br>ベーコンと白菜のコンソメ炒め<br>コールスローサラダ<br>フルーツ(グレープフルーツ)            |  | ビーフカレー<br>スープ(カリフラワー)<br>大根サラダ<br>グレープゼリー                                             |  | 米飯<br>味噌汁(椎茸・揚げ)<br>ほっけの生姜焼き<br>豆腐のかにあんかけ<br>ブロッコリー・レタス 和え<br>フルーツ(オレンジ)              |  | 米飯<br>味噌汁(えのき茸・人参)<br>チキンとポテトのマヨソテー<br>えび入り中華炒め<br>きゅうりのゆかり和え<br>フルーツカクテル             |  | 米飯<br>味噌汁(玉ねぎ・和イイ)<br>麻婆豆腐<br>茄子的焼浸し<br>葱とあさりの酢みそかけ<br>フルーツ(パイ)                       |  |
| 夕       | 米飯<br>味噌汁(牛蒡・うまい菜)<br>鶏肉のおろしポン酢<br>芋とひらたけのバター醤油<br>わかめサラダ                             |  | 米飯<br>味噌汁(なす・絹さや)<br>あじの照り焼き<br>春雨の五目炒め<br>アスパラのピリ辛和え                                 |  | 米飯<br>味噌汁(しめじ・小松菜)<br>揚げ出し豆腐の甘酢あん<br>牛蒡のしぐれ煮<br>オクラの青じぞ和え                             |  | 米飯<br>味噌汁(はんぺん・大根菜)<br>ほきのつけ焼き<br>揚げなすの炒り煮<br>いかとわかめの酢の物                              |  | 米飯<br>味噌汁(しろ菜・つみれ)<br>豚キムチ<br>シュマイ<br>小松菜のしらす和え                                       |  | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・大根菜)<br>たらフライ<br>菜の花と揚げの煮物<br>もずく酢                                     |  | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・麴)<br>豚肉の甘辛煮<br>ツナとブロッコリーのソテー<br>白菜のゆず風味和え                            |  |
| 栄養<br>価 | エネルギー 1699kcal   食 塩 7.2 g<br>たんぱく質 59.7 g   炭水化物 268.3 g<br>脂 質 47.1 g   食物繊維 18.7 g |  | エネルギー 1671kcal   食 塩 7 g<br>たんぱく質 63.5 g   炭水化物 263.1 g<br>脂 質 45.3 g   食物繊維 16.9 g   |  | エネルギー 1717kcal   食 塩 7.4 g<br>たんぱく質 65.3 g   炭水化物 282.9 g<br>脂 質 43.1 g   食物繊維 23.6 g |  | エネルギー 1699kcal   食 塩 6.9 g<br>たんぱく質 69.8 g   炭水化物 281 g<br>脂 質 38.5 g   食物繊維 17.9 g   |  | エネルギー 1718kcal   食 塩 6.9 g<br>たんぱく質 69.1 g   炭水化物 276.4 g<br>脂 質 44.6 g   食物繊維 22.1 g |  | エネルギー 1716kcal   食 塩 6.7 g<br>たんぱく質 68.6 g   炭水化物 281.3 g<br>脂 質 42.4 g   食物繊維 20.8 g |  | エネルギー 1716kcal   食 塩 7.4 g<br>たんぱく質 67.9 g   炭水化物 282.1 g<br>脂 質 40.2 g   食物繊維 22.3 g |  |
|         | 23                                                                                    |  | 24                                                                                    |  | 25                                                                                    |  | 26                                                                                    |  | 27                                                                                    |  | 28                                                                                    |  | 29                                                                                    |  |
| 朝       | 米飯<br>味噌汁(揚げ・大根菜)<br>オムレツ<br>チンゲン菜ソテー<br>牛乳                                           |  | 米飯<br>味噌汁(ワカメ・オクラ)<br>さばの醤油煮<br>キャベツのソテー<br>牛乳                                        |  | 米飯<br>味噌汁(玉葱・ひらたけ)<br>納豆<br>ひじきとピーマンの炒め煮<br>牛乳                                        |  | 米飯<br>味噌汁(かぶ・かぶ菜)<br>海鮮卵焼き<br>キャベツ炒め<br>牛乳                                            |  | 米飯<br>味噌汁(豆腐・葱)<br>ミートボール<br>ほうれん草なめ茸和え<br>牛乳                                         |  | 米飯<br>味噌汁(なめこ・小松菜)<br>大根金平<br>とろろ芋<br>牛乳                                              |  |                                                                                       |  |
| 昼       | 米飯<br>清し汁(菜の花・なると)<br>鶏の味噌漬け焼き<br>ジャーマンポテト<br>トマトサラダ<br>フルーツ(みかん)                     |  | 米飯<br>味噌汁(ふき・椎茸)<br>八宝菜<br>もやしとツナの中華炒め<br>カリフラワーの和風和え<br>フルーツ(キウイ)                    |  | とろろそば<br>海老マヨ<br>グレープゼリー                                                              |  | なめしごはん<br>味噌汁(はんぺん・しめじ)<br>松風焼き<br>ふきの煮物<br>春菊のからし和え<br>フルーツ(パイ)                      |  | 米飯<br>味噌汁(おつゆ麴・うまい菜)<br>あじの照り焼き<br>あさりの深川煮<br>ツナとキャベツのドレ和え<br>フルーツカクテル                |  | 米飯<br>味噌汁(えのき・絹さや)<br>チキンボールのオイスター炒め<br>青梗菜とえびのさっと煮<br>もやしの和え物<br>フルーツ(グレープフルーツ)      |  |                                                                                       |  |
| 夕       | 米飯<br>味噌汁(はんぺん・葱)<br>ホキの和風ムニエル<br>野菜のガーリックソテー<br>きゅうりのみぞれ和え                           |  | 米飯<br>味噌汁(小松菜・花麴)<br>かに卵蒸し<br>たけのこ土佐煮<br>冷奴しらすのせ                                      |  | 米飯<br>味噌汁(里芋・和イイ)<br>煮魚(赤魚)<br>五目大豆<br>ブロッコリーの胡麻和え                                    |  | 米飯<br>豚汁<br>野菜ソテー<br>オクラおかか和え                                                         |  | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・貝割れ)<br>チキン南蛮<br>なす生姜醤油<br>菜の花の白和え                                    |  | 米飯<br>味噌汁(すりみ・大根菜)<br>かにの重ね蒸し<br>豆腐の炒り煮<br>いんげんの七味マヨ和え                                |  |                                                                                       |  |
| 栄養<br>価 | エネルギー 1714kcal   食 塩 6.4 g<br>たんぱく質 64.5 g   炭水化物 277.8 g<br>脂 質 43.6 g   食物繊維 18.3 g |  | エネルギー 1678kcal   食 塩 7.2 g<br>たんぱく質 65.2 g   炭水化物 264.2 g<br>脂 質 45.7 g   食物繊維 21 g   |  | エネルギー 1716kcal   食 塩 7.2 g<br>たんぱく質 71.7 g   炭水化物 285.6 g<br>脂 質 36 g   食物繊維 22.4 g   |  | エネルギー 1701kcal   食 塩 6.2 g<br>たんぱく質 64.2 g   炭水化物 285.4 g<br>脂 質 40.3 g   食物繊維 24.6 g |  | エネルギー 1736kcal   食 塩 7.2 g<br>たんぱく質 69.8 g   炭水化物 286.8 g<br>脂 質 40.6 g   食物繊維 22.5 g |  | エネルギー 1722kcal   食 塩 7.3 g<br>たんぱく質 55.6 g   炭水化物 289.3 g<br>脂 質 43.3 g   食物繊維 21.3 g |  |                                                                                       |  |