

予定献立表

令和 7年 2月 1日 ~ 令和 7年 2月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 456 kcal	ごはん ゆばのおすまし スパイシーチキン ビーフン 枝豆 671 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ チンジャオロースー ごぼうサラダ フルーチェ 566 kcal	1693 kcal
2(日)	パン クリームシチュー ハムエッグ チーズ 牛乳 562 kcal	中華丼 揚げぎょうざ 春雨の和え物 614 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 魚の煮つけ マカロニサラダ なばなの辛子和え 575 kcal	1751 kcal
3(月)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ ふりかけ ヨーグルト 487 kcal	恵方まき 稲荷寿司 茶碗蒸し ほうれんそうの和えもの お饅頭 974 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 豚肉のしょうが焼き ごま和え りんご 563 kcal	2024 kcal
4(火)	ごはん 味噌汁 じゃがいもと人参の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 493 kcal	ごはん 豚と白菜のうま塩鍋 焼き鯖 厚揚げの煮物 751 kcal	0 kcal	ごはん ごぼう汁 照り焼きチキン ブロッコリーマヨ和え ゼリー 816 kcal	2060 kcal
5(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 461 kcal	サガミの味噌きしめん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 485 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 ぎせい豆腐のあんかけ かぼちゃの煮物 ペビーパイン缶 625 kcal	1571 kcal
6(木)	食パン ミネストローネスープ 野菜のソテー チーズ 牛乳 494 kcal	山菜おこわ わかめとねぎのおすまし 蒸し鶏香味だれ えびシューマイ ゼリー 705 kcal	0 kcal	ごはん すき焼き風煮 コロッケ ほうれん草の和え物 741 kcal	1940 kcal
7(金)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー プルーン 牛乳 661 kcal	ごはん 豆腐のおすまし めばるの粕漬け 揚げ茄子のおろし煮 バナナ 526 kcal	0 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 豚こま団子の黒酢あんかけ 大根サラダ ゼリー 648 kcal	1835 kcal
8(土)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 485 kcal	親子どんぶり 味噌汁 いかときゅうりの酢の物 615 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ホイコーロー きんぴらごぼう みかん 588 kcal	1688 kcal
9(日)	パン ペーザンスープ プレーンオムレツ プルーンドライフルーツ 牛乳 511 kcal	ごはん 根菜汁 おろしハンバーグ ピーナツ和え コーヒーゼリー 757 kcal	0 kcal	シーフードピラフ ロールキャベツスープ ブロッコリーツナ和え 583 kcal	1851 kcal
10(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 474 kcal	ごはん 味噌汁 エビカツ れんこんのきんぴら アセロラゼリー 632 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 さばのみそ煮 じゃがいもの胡麻ドレ和え りんご 647 kcal	1753 kcal
11(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ジョア 512 kcal	チキンカレー シーフードサラダ 漬物 フルーツポンチ 733 kcal	0 kcal	ごはん かぶのスープ ハニーマスタードチキン もやしのナムル ゼリー 731 kcal	1976 kcal
12(水)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 494 kcal	にしんそば いかの香味揚げ 菜花のおひたし 583 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め がんもの煮もの バナナ 619 kcal	1696 kcal
13(木)	黒ごまロールパン ペーザンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 587 kcal	お好み焼き おにぎり 豚汁 いかとかぶの酢の物 724 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き スパゲティサラダ 錦糸和え ほうれんそう 787 kcal	2098 kcal
14(金)	食パン コーンスープ 厚切りハム ジャム 牛乳 495 kcal	ごはん 味噌汁 かれいのから揚げあんかけ なばなの辛子和え フルーツゼリー 593 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 麻婆春雨 野菜の和え物 きんとん 722 kcal	1810 kcal
15(土)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 485 kcal	きつねうどん シューマイ 小松菜のおかか和え 614 kcal	0 kcal	ごはん のっぺい汁 焼き魚 豆腐の肉味噌かけ キウイフルーツ 727 kcal	1826 kcal