

予定献立表

令和7年2月16日～令和7年2月28日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(日)	クロワッサン カレースープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 640 kcal	ごはん なすの味噌汁 豚キムチ かぼちゃの煮物 杏仁豆腐 578 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き 角切りサラダ バナナ 737 kcal	1955 kcal
17(月)	ごはん 味噌汁 納豆 ししやも ヨーグルト 502 kcal	ごはん クラムチャウダー 魚のムニエルきのこバターソース ミニコロッケ プリン 733 kcal	ガトーショコラ 179 kcal	豚丼 やきかまのおすまし 長芋の梅肉和え いんげんの和え物 649 kcal	2063 kcal
18(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ジョア 535 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏の山賊焼き 大根の生酢 みかん缶 657 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし さばの生姜煮 厚揚げと小松菜の煮物 りんご 590 kcal	1782 kcal
19(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 ヨーグルト 514 kcal	五目おこわ かきたま汁 鯖のごま味噌焼き マカロニサラダ 698 kcal	0 kcal	菜めし おでん 白菜のおしとし 枝豆 673 kcal	1885 kcal
20(木)	食パン ペーザンスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 482 kcal	ごはん 味噌汁 鶏と野菜の揚げびたし チンゲン菜のピーナツ和え バナナ 716 kcal	0 kcal	中華丼 焼き餃子 いかとかぶの酢の物 567 kcal	1765 kcal
21(金)	胚芽ロールパン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 653 kcal	ドライカレー シーフードサラダ 漬物 のむヨーグルト 818 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 スタミナ炒め 切り干し大根 ベビーバイン缶 610 kcal	2081 kcal
22(土)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 525 kcal	ソース焼きそば 春巻き 菜花の白あえ 659 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ フルーツポンチ 601 kcal	1785 kcal
23(日)	パン ミネストローネスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 541 kcal	ごはん 白菜のスープ チンジャオロースー 中華和え フルーチェ 618 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 茄子のおろし煮 みかん 702 kcal	1861 kcal
24(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 467 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 野菜サラダ 661 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのねぎだれ キウイフルーツ 632 kcal	1760 kcal
25(火)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆 ヨーグルト 490 kcal	ごはん 白味噌汁 豚ニラのおかか焼き おくらのおかか和え ライチゼリー 678 kcal	0 kcal	みぞれ豚丼 わかめスープ 春雨の酢の物 553 kcal	1721 kcal
26(水)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 味付けのり ヨーグルト 478 kcal	味噌ラーメン えびシューマイ いかの酢のもの 642 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐きのこあんかけ 和風スパゲティー炒め 桃缶 669 kcal	1789 kcal
27(木)	レーズンロールパン トマトたまスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 515 kcal	年度末慰労会 815 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ ピザ風味チキン 肉じゃが 枝豆 739 kcal	2069 kcal
28(金)	食パン クリームシチュー ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 582 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ こんにゃくの煮もの バナナ 673 kcal	0 kcal	ごはん たまごスープ 味噌豚炒め いんげんの和え物 コーヒーゼリー 524 kcal	1779 kcal