

予定献立表

令和 8年 2月 1日 ~ 令和 8年 2月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	パン クリームシチュー ハムエッグ チーズ 牛乳 519 kcal	中華丼 揚げぎょうざ 春雨の和え物 601 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 547 kcal	1667 kcal
2(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 468 kcal	ごはん 豚と白菜のうま塩鍋 焼き鯖 厚揚げの煮物 705 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 764 kcal	1937 kcal
3(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 467 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 933 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 538 kcal	1938 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 444 kcal	味噌きしめん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 454 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 ベビーパイン缶 583 kcal	1481 kcal
5(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 464 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 658 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 709 kcal	1831 kcal
6(金)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー ブルーベリー 牛乳 640 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 499 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 616 kcal	1755 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 465 kcal	親子どんぶり 味噌汁 いかときゅうりの酢の物 585 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 573 kcal	1623 kcal
8(日)	パン ペーザンスープ プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 465 kcal	ごはん 根菜汁 おろしハンバーグ ピーナツ和え コーヒゼリー 698 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 561 kcal	1724 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 452 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 604 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 591 kcal	1647 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ジョア 496 kcal	チキンカレー シーフードサラダ 漬物 フルーツポンチ 693 kcal	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 688 kcal	1877 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 470 kcal	きつねうどん いかの香味揚げ 菜花のおひたし 509 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 594 kcal	1573 kcal
12(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 557 kcal	お好み焼き おにぎり 豚汁 いかとかぶの酢の物 685 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 745 kcal	1987 kcal
13(金)	食パン コーンスープ 厚切りハム ジャム 牛乳 471 kcal	ごはん 味噌汁 かれな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 568 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 702 kcal	1741 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 457 kcal	牛丼 なめこ汁 小松菜のおかか和え 641 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 682 kcal	1780 kcal
15(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 604 kcal	ごはん なすの味噌汁 豚キムチ ベーコン入りポテトサラダ 杏仁豆腐 646 kcal	kcal	ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き 角切りサラダ バナナ 701 kcal	1951 kcal