

## 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 ワインナーの卵閉じ 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 稻荷寿司 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 ごまあわ 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 ワインナー ブルーン 牛乳 640 kcal	ごはん 豆腐のおすまし めばるの粕漬け 揚げ茄子のおりし煮 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 麸のすまし汁 ホイコーロー <sup>+</sup> きんぴらごぼう みかん 573 kcal	1623 kcal
8(日)	パン ペーパンスープ 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 コーヒーゼリー 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	0 kcal	ごはん かぶのスープ ハニーマスター・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 ペーパンスープ ワ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	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 701 kcal	1951 kcal