

予定献立表

令和8年2月16日～令和8年2月28日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 納豆 ししゃも ヨーグルト 479 kcal	ごはん たまごスープ 九州産ロースカツ(みそ) おくらのおかか和え 754 kcal	ガトーショコラ 170 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 626 kcal	2029 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ジョア 512 kcal	ごはん 白味噌汁 魚のムニエルきのこバターソース 大根の生酢 みかん缶 437 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 551 kcal	1500 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 ヨーグルト 495 kcal	にしんそば 枝豆と豆腐のふんわり蒸し 錦糸和え ほうれんそう 579 kcal	0 kcal	菜めし おでん 白菜のおしたし 枝豆 636 kcal	1710 kcal
19(木)	食パン ベーザンスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 447 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 690 kcal	0 kcal	中華丼 焼き餃子 いかとかぶの酢の物 553 kcal	1690 kcal
20(金)	胚芽ロールパン コンソメスープ ワインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 599 kcal	ドライカレー シーフードサラダ 漬物 のむヨーグルト 771 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 スタミナ炒め 切り干し大根 ベビーパイン缶 577 kcal	1947 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 500 kcal	ソース焼きそば 春巻き 菜花の白あえ 642 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ フルーツポンチ 567 kcal	1709 kcal
22(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 502 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 586 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 670 kcal	1758 kcal
23(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 442 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 野菜サラダ 633 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 601 kcal	1676 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆 ヨーグルト 472 kcal	ごはん 白味噌汁 豚二郎のさんが焼き ほうれんさんの和えもの ライチゼリー 637 kcal	0 kcal	みぞれ豚丼 わかめスープ 春雨の酢の物 533 kcal	1642 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 味付けのり ヨーグルト 457 kcal	豚骨醤油ラーメン えびシューマイ いかの酢のもの 491 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 揚だし豆腐きのこあんかけ 和風スパゲティー炒め 桃缶 639 kcal	1587 kcal
26(木)	レーズンロールパン トマトスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 492 kcal	肉味噌丼 ゆばのおすまし 豆腐のサラダ 杏仁フルーツ 654 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 692 kcal	1838 kcal
27(金)	食パン クリームシチュー ポテトとワインナーのソテー ジャム 牛乳 545 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ こんにゃくの煮もの バナナ 642 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 497 kcal	1684 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 497 kcal	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 菜花の和え物 665 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き さといもの煮物 ピーナッツ和え 692 kcal	1854 kcal