

令和6年2月 予定献立表 さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (水)	455Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし和え 梅干	686Kcal ご飯 鶏のトマトソース れんこんのきんぴら風 わさびマヨネーズ和え プリン、みそ汁	583Kcal ご飯 赤魚の粕漬 湯豆腐 ごま和え 豚汁
22日 (木)	448Kcal ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー 菜の花シラス和え ふりかけ	601Kcal カニちらしすし 揚げだし豆腐のきのこあんかけ おかか和え 果物 かきたま汁	666Kcal ご飯 豚肉の柳川風 さつまいもきんとん煮 もやしの辛子和え みそ汁
23日 (金)	477Kcal ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 味付けのり	817Kcal 月見そば なすとアゲの煮付け しその実和え 果物 ジュース	499Kcal ご飯 煮魚(カレイ) じゃが芋の磯煮 梅しそ和え みそ汁
24日 (土)	454Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き おくらのおかか和え 梅干	523Kcal 中華丼 シュウマイ ナムル 果物 みそ汁	603Kcal ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 炒り豆腐 キャベツのごましょうゆ和え かきたま汁
25日 (日)	417Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン	703Kcal ご飯 白身魚のフライ 切干煮 ごま酢和え 果物、ドリンクヨーグルト	650Kcal ご飯 マーボー豆腐 煮豆 ささみとほうれん草の和え物 みそ汁
26日 (月)	462Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり	777Kcal ロールパン ハンバーグ さつまいもサラダ 果物 牛乳	559Kcal ご飯 魚の更紗蒸し れんこんと豚挽きの炒め物 ごま和え みそ汁
27日 (火)	448Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え のり佃煮	628Kcal ご飯 鮭の照り焼き きんぴらごぼう かぶときゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト和え みそ汁	645Kcal ご飯 鶏のカレー風味 厚揚げ煮 小松菜の和え物 みそ汁
28日 (水)	427Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え 梅干	636Kcal ご飯 すき焼き風煮 蒟蒻の炒り煮 辛子和え 果物 みそ汁	584Kcal ご飯 カジキの竜田揚げ ひじき煮 とろろいも みそ汁
29日 (木)	494Kcal ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとコーンのソテー 味付けのり	616Kcal ご飯 サバみそ煮 かぼちゃ田舎煮 酢のもの 果物 野菜わん	632Kcal ご飯 親子煮 クリームコロッケ わさび和え みそ汁

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。