

令和7年2月 予定献立表 さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
1日 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花シラス和え ふりかけ 449Kcal	赤飯 焼き魚(ほっけ) 厚揚げのそぼろ煮 白菜のゆず和え プリン みそ汁 694Kcal	ご飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃ田舎煮 酢のもの すまし汁 600Kcal
2日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 437Kcal	チキンカレー 福神漬け 卵サラダ ゼリー ドリンクヨーグルト 679Kcal	ご飯 アジ南蛮漬け ミートボール煮 ごま和え みそ汁 650Kcal
3日 (月)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め ふりかけ 444Kcal	スパゲティーミートソース さつまいもきんとん煮 千切り大根サラダ 果物 ジュース 768Kcal	ご飯 肉じゃが ねぎとろ おかか和え みそ汁 570Kcal
4日 (火)	ご飯 みそ汁 いわしの生姜煮 おくらのナメタケ和え のり佃煮 506Kcal	ご飯 豚肉のおろししょうゆ 里芋と人参煮 もずくの酢の物 果物、みそ汁 617Kcal	ご飯 がきの照り焼き なすとアゲの煮付け わさびマヨネーズ和え みそ汁 657Kcal
5日 (水)	ご飯 みそ汁 納豆 煮浸し 味付けのり 477Kcal	ご飯 豆腐の五目旨煮 しゅうまい ナムル 果物、卵スープ 626Kcal	ご飯 親子煮 クリームコロッケ 大根とほたてのサラダ みそ汁 641Kcal
6日 (木)	ご飯 みそ汁 温泉卵 キャベツとコーンのソテー 梅干 478Kcal	高菜チャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 春雨の中華風和え 杏仁豆腐 中華スープ 676Kcal	ご飯 煮魚(カレイ) じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草くるみ和え みそ汁 542Kcal
7日 (金)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ふりかけ 440Kcal	けんちんうどん 煮豆 しその実和え 果物 コーヒー牛乳 673Kcal	ご飯 とんかつ ぜんまいの炒り煮 わさび和え みそ汁 723Kcal
8日 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え 梅干 441Kcal	ご飯 サバのみそ煮 里芋煮 酢のもの フルーツヨーグルト和え かきたま汁 686Kcal	茶めし おでん 大学いも オクラのなめこ和え 漬物 618Kcal
9日 (日)	ロールパン パンプキンクリームスープ 炒り卵 トマト ヨーグルト 425Kcal	ハヤシライス カリフラワーのゴマドレ和え らっきょう 果物 牛乳 669Kcal	ご飯 魚の更紗蒸し 湯豆腐 ごま和え みそ汁 589Kcal
10日 (月)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり 471Kcal	ホットドック 田舎風シチュー 千切り野菜のサラダ 果物 牛乳 733Kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき煮 焼きなす みそ汁 575Kcal

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。