

令和7年2月 予定献立表 さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (金)	467Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり	790Kcal きつねそば ナス揚げおろし煮 しその実和え 果物 ジュース	565Kcal ご飯 豚肉の生姜焼き 蕨の炒り煮 梅しそ和え みそ汁
22日 (土)	432Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おくらのおかか和え 梅干	717Kcal ご飯 すき焼き風煮 煮豆 わさび和え 果物 みそ汁	583Kcal ご飯 焼き魚(鮭) じゃが芋ゴマ煮 酢のもの 豚汁
23日 (日)	409Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン	732Kcal ご飯 ハムカツ ひじき煮 ほうれん草ツナサラダ ゼリー ドリンクヨーグルト	628Kcal ご飯 八宝菜 シュウマイ おひたし みそ汁
24日 (月)	440Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め のり佃煮	523Kcal ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マッシュポテト 春雨サラダ 果物 牛乳	573Kcal ご飯 カレーと焼き豆腐煮 れんこん金平 ごま和え みそ汁
25日 (火)	452Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮ひたし 梅干	617Kcal ご飯 おろしハンバーグ煮 かぼちゃの甘煮 もやしの辛子和え ゼリー みそ汁	688Kcal ご飯 アジフライとコロケ ぜんまいの炒り煮 ささみのなめたけ和え みそ汁
26日 (水)	495Kcal ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとコーンのソテー 味付けのり	<厨房からのお楽しみ食> 651Kcal 海鮮ばらちらし 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え ヨーグルト かきたま汁	651Kcal ご飯 豚肉の柳川風 さつまいもきんとん煮 焼きなす みそ汁
27日 (木)	482Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 切干し大根の煮つけ 梅干	716Kcal ご飯 鶏のキノコソース きんぴらごぼう わさびマヨネーズ和え プリン みそ汁	538Kcal ご飯 鱈みそバター漬焼き 筑前煮 ほうれん草くるみ和え みそ汁
28日 (金)	435Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ふりかけ	653Kcal しょうゆラーメン 焼きぎょうざ オクラのなめこ和え 果物 牛乳	694Kcal ご飯 揚げ鶏のネギソース スペイン風オムレツ 大根とほたてのサラダ 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。