

令和6年2月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

		1日(木)		2日(金)		3日(土)				
朝食	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろだし巻き 味噌汁 梅干し	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	338kcal		322kcal				
	昼食	ごはん 銀ひらすの照り焼き 菜の花の煮浸し 味付き胡麻豆腐 豚汁	ごはん 肉団子の野菜あん 高野のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁	巻きずし 肉金平 茶碗蒸し 鰯のつみれ汁 福豆	559kcal		553kcal			
		夕食	ごはん 鶏の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の山椒煮 大根の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚の香味炒め 絹揚げの煮物 生酢 味噌汁	512kcal		553kcal		
4日(日)			5日(月)		6日(火)		7日(水)			
パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物		ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 漬物	282kcal 286kcal 366kcal 325kcal 351kcal 302kcal 354kcal		
朝食	ごはん 焼き肉風 枝豆がんと煮物 白菜の練り梅和え 味噌汁	ごはん 白身魚のチリ風味あん 大豆のコンソメ煮 味噌汁 胡瓜の柚香漬け	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐なめ苜あん キャベツの和風ドレサダ 清汁	キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ 白ナンの塩麹ドレ和え フルーツ	わかめそば 豚の塩ダレ炒め うまい菜とツナの胡麻ドレサダ	ごはん ハンバーグトミース 大根の金平 味噌汁 フルーツ	ごはん メルのソテー 根菜煮 ポテトサラダ 味噌汁	597kcal 549kcal 591kcal 613kcal 471kcal 631kcal 469kcal		
	夕食	ごはん シロガネダの煮付け 小松菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み えびシューマイ ブロッコリーのスロサラダ 味噌汁	ごはん ホキのグリル 山芋の鶏そぼろ煮 もやしの大葉ドレ和え 味噌汁	ごはん 鯖の香味焼き ひじきと干瓢の煮物 白菜の山葵和え 味噌汁	ごはん おでん もやしの炒め物 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 青梗菜の炒め物 もずく酢 味噌汁	ごはん かつとじ キャベツとツナの炒め物 赤だし フルーツ	481kcal 569kcal 458kcal 538kcal 539kcal 462kcal 631kcal	
		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		
パン カニ玉 ポタージュ フルーツ		ごはん 鶏つみれ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 法蓮草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	404kcal 332kcal 302kcal 332kcal 305kcal 348kcal 304kcal		
朝食	ごはん 鶏のグリル梅ソース 高野のサイコロ煮 ブロッコリーのマヨサダ 味噌汁	醤油ラーメン 絹揚げのそぼろ煮 杏仁豆腐の苺ソースかけ	ごはん タンドリーチキン 牛蒡と豚の炒り煮 ブロッコリーのおから和え 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め ひじきの煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 白菜とエビの煮物 もやしの麺ナムル 味噌汁	親子丼 切り干し大根の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 蓮根の炒め生酢 味噌汁 フルーツ	565kcal 509kcal 590kcal 572kcal 566kcal 580kcal 612kcal		
	夕食	ごはん 鰯の生姜煮 ふかしじゃが 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 大豆煮 隠元の大葉ドレ和え 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き カリフラワーのソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 西京焼き 小松菜の炒め煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん ミートローフ風 白ナとツナのソテー コンソメスープ フルーツ	ごはん かれいの煮付け キャベツと浅利の炒め物 奴豆腐 粕汁	ごはん 牛血 南瓜の含め煮 菜の花の香味だれ 味噌汁	466kcal 560kcal 532kcal 527kcal 545kcal 514kcal 551kcal	
		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		
パン だし巻き卵 チャウダースープ フルーツ		ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮風 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物	390kcal 322kcal 349kcal 351kcal 342kcal 390kcal 377kcal		
朝食	ごはん メルの香草焼き 大豆のカレー炒め 白ナのお浸し 味噌汁	鶏めし 一口がんと煮物 春雨サラダ 味噌汁	きつねうどん うまい菜の炒め物 カリフラワーの香味ドレサダ	ごはん 白身魚のマリネソース キャベツの煮物 大根のパンパンドレサダ 味噌汁	ポークカレー 漬物 ホタテフライ 春雨の胡麻ドレサダ フルーツ	ごはん 酢鶏 大豆煮 白ナのおから和え 中華スープ	ごはん ホッケのたれ焼き ふるふき大根田楽味噌 スパサラダ 清汁	471kcal 598kcal 467kcal 534kcal 706kcal 677kcal 493kcal		
	夕食	ごはん 合鴨スライスとカニシューマイ じゃが芋の煮物 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 寄せ鍋風 大根の肉金平 胡瓜の甘酢和え	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 高野のサイコロ煮 さつま芋サラダ 赤だし	ごはん 鶏のねぎ焼き ベーコンと枝豆のパターソテー とろろ汁 ミルク寒天とフルーツ	ごはん 黒豆がんと炊き合わせ もやしの大葉ドレサダ 味噌汁 昆布佃煮	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜サラダ 清汁 高菜炒め	ごはん 煮込みハンバーグ もやしの炒め物 味噌汁 ヨーグルトの杏ソースかけ	575kcal 490kcal 553kcal 552kcal 521kcal 530kcal 631kcal	
		25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		
パン ポテトミンチ巻き コンソメスープ フルーツ		ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物			303kcal 330kcal 400kcal 318kcal 312kcal		
朝食	ごはん 鶏の野菜ソース焼き ひじき大豆 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 蓮根金平 ポタージュ フルーツ	大根ごはん 鶏の塩麹蒸し 里芋と豚の煮物 隠元の香味だれ 味噌汁	ごはん 鮭のクリームソースかけ カリフラワーのソテー 白菜の塩レモンドレサダ 味噌汁	ごはん メルの煮付け 青梗菜の炒め物 キャベツの麺ナムル 味噌汁	510kcal 660kcal 608kcal 558kcal 487kcal				
	夕食	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜の煮物 大根のごま酢 味噌汁	ごはん 豚大根 奴豆腐 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁	ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のピリ辛炒め 高野の煮物 ブロッコリーのアイランドドレサダ 味噌汁	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	523kcal 499kcal 488kcal 565kcal 469kcal			