

献立表

慶和会 花いちもんめ
2025/2/1~2025/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
昼食							御飯 魚の甘酢あんかけ (カマス) ごま和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 562kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.7g 食塩 4.3g プリン
	2	3	4	5	6	7	8
昼食	御飯 魚の味噌煮 おかか和え 漬物 すいとん汁 エネルギー 539kcal 蛋白質 23.6g 脂質 4.6g 食塩 2.9g ロールケーキ	行事食(節分) 太巻き寿司・いなり寿司 卵豆腐のかにあんかけ つぼみ菜のお浸し 果物 つみれ汁 エネルギー 644kcal 蛋白質 28.4g 脂質 15.3g 食塩 5.2g 白玉おしるこ	きのごカレー リンゴとキャベツのサラダ 白菜スープ エネルギー 649kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19g 食塩 4.3g 白玉おしるこ	三色丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁 エネルギー 522kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.7g 食塩 3.3g 白玉おしるこ	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 マカロニサラダ ふりかけ つみれ汁 エネルギー 567kcal 蛋白質 27.2g 脂質 14.9g 食塩 3.5g 豆大福	御飯 赤魚の黄金漬焼き ひじき煮 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 519kcal 蛋白質 21.9g 脂質 8.1g 食塩 2.4g 豆大福	かき揚げうどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ エネルギー 500kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.8g 食塩 4g 豆大福
	9	10	11	12	13	14	15
昼食	御飯 えび卵しめじあん ツナサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 598kcal 蛋白質 24g 脂質 22.2g 食塩 2.6g マンゴーゼリー	さつま芋御飯 魚の照り焼き (クロムツ) 切干大根いり 梅干し みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 20g 脂質 14.6g 食塩 4.8g いちごムース	塩野菜タンメン たけのこしゅうまい 果物 エネルギー 489kcal 蛋白質 20g 脂質 9.8g 食塩 8.7g バウムクーヘン	御飯 鶏肉のみそ焼き 菜果なます 漬物 かき玉汁 エネルギー 533kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.4g 食塩 2.9g じゃら焼き (こしあん)	御飯 かれいの煮付け 白和え 梅干し みそ汁 エネルギー 501kcal 蛋白質 26.8g 脂質 8.8g 食塩 4.1g クレープ (カスタード)	御飯 白菜のクリームシチュー 牛肉コロツケ オレンジ エネルギー 652kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.1g 食塩 2.5g 生チョコケーキ	エビピラフ ささみとごぼうのサラダ フルーツ缶詰 コーンクリームスープ エネルギー 493kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.2g 食塩 3.3g プッセ (バニラ)
	16	17	18	19	20	21	22
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース パンプキンサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 601kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.7g 食塩 4.1g クレープ (チョコ)	御飯 豚肉の生姜焼き ツナの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 524kcal 蛋白質 21g 脂質 15.2g 食塩 2.8g じゃら焼き (カスタード)	御飯 揚げ魚のおろし煮 (鱈) ジャーマンポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 573kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.1g 食塩 3.5g ビーチゼリー	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 555kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.2g 食塩 4.3g 水ようかん	ポークカレー ボイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 680kcal 蛋白質 16.8g 脂質 24.2g 食塩 4.7g フルーツェ (ビーチ)	油麩丼 しらす干しの和え物 豚汁 エネルギー 467kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.1g 食塩 3.8g ドームケーキ (いちご)	御飯 魚の味噌照り焼き (鯖) ひじきと大豆の煮物 漬物 すまし汁 エネルギー 611kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.7g 食塩 4.2g チョコムース
	23	24	25	26	27	28	
昼食	御飯 白身魚のきのごあんかけ ポテトサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.1g 食塩 2.8g りんごゼリー	とろろそば なす なべしぎ 果物 エネルギー 526kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.3g 食塩 3.4g パウンドケーキ (チョコ)	ヒレカツ丼 ごま和え みそ汁 エネルギー 502kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.4g 食塩 3.5g バニラムース	御飯 煮魚 (赤魚) うの花炒り 白菜つけ みそ汁 エネルギー 481kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.6g 食塩 3.2g ムースエクレア	おにぎり (みそ・梅しらす) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.1g 食塩 4.3g ドームケーキ (こしあん)	まいたけご飯 鶏もも肉のソテー オニオンソース 春雨サラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 499kcal 蛋白質 22g 脂質 9.5g 食塩 4.5g 人形焼き	

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

