



清里苑 2025年2月献立表



	朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食		
01 土	炒り卵 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 419 kcal 食塩 2.6 g	れんこん入り鶏つくね じゃが芋の煮物 菜の花の白和え ご飯 味噌汁 バナナ	エネルギー 572 kcal 食塩 3.0 g	メバルの煮付け なすのみぞれあんかけ わかめの和え物 ご飯 沢煮椀	エネルギー 479 kcal 食塩 2.7 g	魚肉ソーセージと野菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 420 kcal 食塩 2.2 g	あじの蒲焼き 糸昆布煮 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 524 kcal 食塩 2.8 g	豚肉のスタミナ炒め きくらげの卵とじ 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 572 kcal 食塩 2.6 g	
02 日	白はんぺんのソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 448 kcal 食塩 2.6 g	豚肉の山椒焼き いんげんのソテー もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	エネルギー 563 kcal 食塩 2.7 g	海鮮塩炒め 切干大根煮 チンゲン菜のナムル ご飯 中華風かきたま汁	エネルギー 472 kcal 食塩 3.2 g	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 472 kcal 食塩 2.1 g	鶏そぼろ丼 ふろふき大根 チンゲン菜のごま和え すまし汁	エネルギー 554 kcal 食塩 3.1 g	赤魚の中華煮 春雨の炒め物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 474 kcal 食塩 3.1 g	
03 月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 421 kcal 食塩 2.1 g	ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フルーツ(みかん)	エネルギー 543 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉のガリバタ炒め かぼちゃの煮物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 599 kcal 食塩 3.0 g	ハムと野菜のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 414 kcal 食塩 2.4 g	豚かつ 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 563 kcal 食塩 3.0 g	いか団子の甘酢あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 豆サラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 542 kcal 食塩 3.2 g	
04 火	厚揚げの煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 453 kcal 食塩 1.9 g	さわらの照り焼き きんぴらごぼう なすのポン酢和え ご飯 すまし汁	エネルギー 510 kcal 食塩 2.5 g	豚丼 きのこソテー いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	エネルギー 549 kcal 食塩 2.9 g	ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 392 kcal 食塩 2.2 g	あんかけうどん さつま芋の煮物 わかめの酢の物 マンゴー缶	エネルギー 523 kcal 食塩 4.8 g	鶏肉の照り焼き 切干大根煮 ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 542 kcal 食塩 2.8 g	
05 水	ベーコンと野菜の洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 421 kcal 食塩 2.4 g	チキンカツ 里芋の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 602 kcal 食塩 3.1 g	たらふくニール タルタルソース カリフラワーのカレー炒め 人参サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 524 kcal 食塩 2.4 g	鶏団子と野菜の炒め物 もやしとツナの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 452 kcal 食塩 2.2 g	たらのごま焼き かぼちゃの煮物 きらずサラダ 炊きこみご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 591 kcal 食塩 2.8 g	ポークカレーライス きのこソテー ごぼうサラダ 福神漬け	エネルギー 593 kcal 食塩 3.3 g	
06 木	ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 441 kcal 食塩 2.3 g	焼きそば さつま揚げの煮物 切干大根のサラダ 中華スープ 黄桃缶	エネルギー 504 kcal 食塩 3.8 g	大豆ミートのハンバーグ 麩の卵とじ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	エネルギー 509 kcal 食塩 3.1 g	竹輪のソテー 大根のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 407 kcal 食塩 2.4 g	ハンバーグ テミクラソース じゃが芋の洋風煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 560 kcal 食塩 3.4 g	サーモンフライ 筑前煮 チンゲン菜の白和え ご飯 味噌汁	エネルギー 692 kcal 食塩 3.9 g	
07 金	スクランブルエッグ チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 412 kcal 食塩 2.5 g	赤魚の野菜あんかけ 焼売 春雨サラダ 大根めし すまし汁	エネルギー 578 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉の塩昆布炒め れんこんの煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 587 kcal 食塩 2.9 g	ベーコンと野菜のトマト煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 420 kcal 食塩 2.3 g	おでん 五目豆 ブロッコリーの塩昆布和え ご飯 バナナ	エネルギー 500 kcal 食塩 2.9 g	麻婆豆腐 白菜のうま煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 539 kcal 食塩 3.3 g	
08 土	高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 412 kcal 食塩 1.9 g	えびの卵とじ ピーマンソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 522 kcal 食塩 3.9 g	牛肉コロッケ 大豆のトマト煮 海藻サラダ ご飯 ポタージュスープ	エネルギー 581 kcal 食塩 2.7 g	白はんぺんのソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 441 kcal 食塩 2.5 g	豚肉の生姜焼き風 里芋の煮ころがし 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 576 kcal 食塩 2.9 g	海鮮きのこ炒め れんこんの煮物 おぐらのゆかり和え ご飯 鶏団子スープ	エネルギー 472 kcal 食塩 3.3 g	
09 日	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 412 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の塩麹焼き 湯豆腐 小松菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 544 kcal 食塩 2.8 g	いか団子と野菜のオイスター炒め なすの肉味噌かけ 大根サラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 601 kcal 食塩 3.2 g	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 425 kcal 食塩 2.2 g	白身魚のフライ ピーマンの和風煮 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 568 kcal 食塩 3.2 g	鶏肉の塩ダレ炒め さつま揚げの煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 585 kcal 食塩 3.2 g	
10 月	炒り卵 おぐらのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 474 kcal 食塩 2.7 g	肉そば かぶのかに風味あんかけ ほうれん草の和え物	エネルギー 483 kcal 食塩 3.9 g	厚揚げとツナの炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 524 kcal 食塩 3.2 g	卵の花 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 404 kcal 食塩 2.1 g	肉あんかけチャーハン チンゲン菜の中華炒め 海藻サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	エネルギー 554 kcal 食塩 3.9 g	さばの漬け焼き きんぴらごぼう コールスローサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 510 kcal 食塩 2.4 g	
11 火	卵の花 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 384 kcal 食塩 2.0 g	海鮮と春雨の中華煮込み 春巻き わかめのナムル ご飯 中華スープ 洋梨缶	エネルギー 549 kcal 食塩 3.9 g	鶏肉のクリームソースかけ マカロニソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 626 kcal 食塩 2.5 g	ミートボール 人参サラダ 菜の花と塩昆布のお粥 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 413 kcal 食塩 2.5 g	海鮮と白菜のクリーム煮 じゃが芋のソテー 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 510 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉の香味ソースかけ かぶの煮物 もやしのナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 546 kcal 食塩 3.0 g	
12 水	えび団子と野菜のトマト煮 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 410 kcal 食塩 2.8 g	さばのごま味噌煮 なすのあんかけ 糖しほり大根 ご飯 すまし汁	エネルギー 515 kcal 食塩 2.9 g	肉豆腐 人参しりしり おぐらのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 551 kcal 食塩 2.8 g	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 479 kcal 食塩 2.1 g	さわらの塩焼き なすの煮びたし カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 528 kcal 食塩 2.0 g	豚玉丼 ひじきの煮物 いんげんの辛子和え 和風スープ	エネルギー 526 kcal 食塩 3.2 g	
13 木	厚揚げの葱ダレ チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 452 kcal 食塩 2.0 g	親子煮 カリフラワーのソテー 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 594 kcal 食塩 3.5 g	アジフライ じゃが芋の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 466 kcal 食塩 2.6 g	えび団子の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 424 kcal 食塩 3.2 g	にゅう麺 大豆の煮物 糖しほり大根 フルーツ(バナナ)	エネルギー 520 kcal 食塩 4.5 g	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 かきたま汁	エネルギー 463 kcal 食塩 2.3 g	
14 金	ベーコンと野菜のソテー 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 456 kcal 食塩 2.4 g	ハヤシライス 菜の花のソテー チーズ入りコールスローサラダ バナナ	エネルギー 654 kcal 食塩 3.0 g	干草焼き がんもの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 豚汁	エネルギー 558 kcal 食塩 3.6 g							
15 土	竹輪のソテー マカロニサラダ かぶと干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 389 kcal 食塩 2.6 g	豆腐と野菜のそぼろあん かぼちゃの甘辛煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 536 kcal 食塩 3.2 g	チキンジンジャー 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 553 kcal 食塩 2.9 g							

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

