

# 楠清里苑 2026年2月献立表

		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食		夕食	
		ミートボール 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	豚肉とごぼうのしぐれ煮 かぶのかに風味あんかけ 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁	海鮮塩炒め 切干大根の中華煮 かぼちゃサラダ ご飯 中華風かきたま汁	I摂ボリ 519 kcal 食塩 2.8 g	16 月	卵の花 マカロニサラダ しらすのお粥 味噌汁	I摂ボリ 425 kcal 食塩 2.5 g	力レイの漬け焼き 厚揚げのそぼろ煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	I摂ボリ 510 kcal 食塩 2.4 g
01	日	厚揚げの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	カレイの味噌漬け焼き ひじきの煮物 きらすサラダ ご飯 すまし汁	鶏肉の治部煮風 ピーマンと竹輪の炒め物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	I摂ボリ 435 kcal 食塩 2.1 g	17 火	丂と野菜の洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボリ 425 kcal 食塩 2.2 g	味噌カツ 糸昆布煮 豆サラダ ご飯 かきたま汁	I摂ボリ 605 kcal 食塩 3.4 g
02	月	魚肉ソーセージと野菜のソース いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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)	豚肉の甘辛炒め きのこの和風煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁	I摂ボリ 446 kcal 食塩 2.1 g	18 水	オムレツ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボリ 444 kcal 食塩 1.6 g	赤魚の香味ソースかけ きのこソテー 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	I摂ボリ 500 kcal 食塩 3.0 g
03	火	炒り卵 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁	メバルの煮付け そぼろきんぴら わかめの酢の物 ご飯 すまし汁	I摂ボリ 477 kcal 食塩 2.3 g	19 木	竹輪のソテー メリッペーんどうの甘酢和え ご飯 味噌汁 ぶりかけ	I摂ボリ 460 kcal 食塩 2.5 g	炒り豆腐 れんこんの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	I摂ボリ 535 kcal 食塩 2.7 g
04	水	鶏団子と野菜の炒め物 もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物	カレーうどん じゃが芋の煮物 白菜のサラダ	厚揚げとツナの炒め物 麸の卵とじ フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	I摂ボリ 475 kcal 食塩 2.1 g	20 金	炒り卵 キャベツと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	I摂ボリ 511 kcal 食塩 2.7 g	けんちんうどん なすの炒め物 切干大根のサラダ	I摂ボリ 592 kcal 食塩 4.4 g
05	木	ベーコンと野菜のソース なすの生姜醤油和え 菜の花と塩昆布のお粥 味噌汁 DHA+EPAヨーグルト	たらのタルタル焼き 里芋の煮物 きのこの塩麹和え ご飯 豚汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉の葱タレかけ 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	I摂ボリ 466 kcal 食塩 2.6 g	21 土	厚揚げの味噌かけ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボリ 470 kcal 食塩 2.2 g	メバルのみぞれあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ(みかん)	I摂ボリ 565 kcal 食塩 2.7 g
06	金	卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 ぶりかけ 乳酸菌飲料	海鮮中華煮込み ビーマンの炒め物 豆サラダ ご飯 中華スープ	豚肉のカレー炒め 春巻き 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	I摂ボリ 443 kcal 食塩 2.2 g	22 日	鶏団子と野菜のソース プロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	I摂ボリ 508 kcal 食塩 2.2 g	豚丼 かぶの煮物 わかめの和え物 味噌汁	I摂ボリ 559 kcal 食塩 2.9 g
07	土	ワサビと野菜のソース 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	鶏肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	赤魚のソース 豚レバーの炒め物 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ	I摂ボリ 505 kcal 食塩 2.3 g	23 月	魚肉ソーセージと野菜のソース 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	I摂ボリ 458 kcal 食塩 2.4 g	あじの南蛮漬け れんこんの和風炒め 大根サラダ 菜めし 味噌汁 フルーツ(バナナ)	I摂ボリ 520 kcal 食塩 3.5 g
08	日	炒り卵 おくらの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	肉そば かぶの煮物 ほうれん草の白和え フルーツ(バナナ)	大豆ミートのパスタ ひじきの煮物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	I摂ボリ 460 kcal 食塩 2.6 g	24 火	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 ぶりかけ 乳酸菌飲料	I摂ボリ 495 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の生姜焼き風 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	I摂ボリ 598 kcal 食塩 2.8 g
09	月	高野豆腐の煮物 いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの塩麹焼き なすのそぼろあん 糖しづぼり大根 ご飯 味噌汁	チキンライス ミニコロッケ カリフラワーのサラダ ボタージュスープ	I摂ボリ 465 kcal 食塩 2.1 g	25 水	目玉焼き 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボリ 414 kcal 食塩 1.8 g	しらすの和風スパゲティ ポテトフライ カリフラワーとチーズのサラダ ボタージュスープ	I摂ボリ 597 kcal 食塩 4.2 g
10	火	水	生姜味噌おでん きんひらごぼう 小松菜のしらす和え ご飯	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮っころがし わかめの和え物 ご飯 味噌汁	I摂ボリ 455 kcal 食塩 1.7 g	26 木	がんものの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	I摂ボリ 469 kcal 食塩 2.1 g	たらの蒲焼き なすの味噌かけ 海藻サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(パイン)	I摂ボリ 530 kcal 食塩 2.9 g
11	水	がんものの煮物 ビーマンの和え物 卵雑炊 漬物	鶏肉の甘辛炒め 麸と野菜の煮物 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	ぶりの漬け焼き チンゲン菜の煮びたし スパゲティサラダ ご飯 すまし汁	I摂ボリ 427 kcal 食塩 1.4 g	27 金	スクランブルエッグ チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	I摂ボリ 476 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の塩昆布炒め さつま芋の煮物 糖しづぼり大根 ご飯 味噌汁	I摂ボリ 632 kcal 食塩 3.5 g
12	木	竹輪のソテー 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	揚げ出し豆腐 カリフラワーのおかか炒め ひじきのサラダ 炊き込みご飯 すまし汁	鶏肉のオニオンソース 大豆の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁	I摂ボリ 469 kcal 食塩 2.4 g	28 土	鶏団子の煮物 ひじきとごぼうのサラダ 干しエビ雑炊 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボリ 414 kcal 食塩 1.9 g	豚肉の中華炒め アロコリーのかに風味あんかけ 黒豆もやしのサラダ ご飯 中華スープ	I摂ボリ 577 kcal 食塩 2.9 g
13	金	じゃが芋とツナの炒め物 フロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 ぶりかけ 乳酸菌飲料	ホークハヤシライス 菜の花のソテー キャベツとチーズのサラダ フルーツヨーグルト	たらのこま風味焼き さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁	I摂ボリ 468 kcal 食塩 2.1 g				白身魚のフライ なすの煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁	I摂ボリ 613 kcal 食塩 2.8 g
14	土	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPAヨーグルト	さわらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	回鍋肉 大根の煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ	I摂ボリ 468 kcal 食塩 2.1 g				換気をしよう	
15	日								手を洗おう	

\*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

