

予定献立一覧表



令和8年2月1日

弦巻の家

2月1日(日)

朝		御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 蒸なすのポンス 和え 味噌汁(麩・キャベツ) 牛乳															
		御飯 鶏肉の竜田揚 油揚げと大豆の煮物 マカロニサラダ すまし汁(そうめん・畑菜) フルーツ・ミカン缶															
昼																	
夕		御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参サラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)															
1日合計		<table> <tbody> <tr> <td>kcal</td><td>1493.0</td><td>kcal</td></tr> <tr> <td>水分</td><td>702.3</td><td>g</td></tr> <tr> <td>蛋白質</td><td>59.1</td><td>g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>41.6</td><td>g</td></tr> <tr> <td>食塩相当</td><td>8.2</td><td>g</td></tr> </tbody> </table>	kcal	1493.0	kcal	水分	702.3	g	蛋白質	59.1	g	脂質	41.6	g	食塩相当	8.2	g
kcal	1493.0	kcal															
水分	702.3	g															
蛋白質	59.1	g															
脂質	41.6	g															
食塩相当	8.2	g															
備考																	

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 8年 2月 2日 ~ 令和 8年 2月 8日

予定献立一覽表



令和8年2月9日～令和8年2月15日

弦巻の家

予定献立一覧表

弦巻の家

令和8年2月16日～令和8年2月22日

予定献立一覧表



令和8年2月23日～令和8年2月28日

弦巻の家

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 青梗菜と油揚の煮浸し 揚げナスのお浸し 味噌汁(麩・キヌサヤ) 牛乳	御飯 里芋と薩摩揚の煮物 モヤシの和風サラダ 味噌汁(麩・畠菜) 牛乳	御飯 オムレツ ゆかり和え(白菜) 味噌汁(菜の花・ネギ) ショア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とひき肉のトマト炒め ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー オクラおかか和え 味噌汁(春菊・ネギ) 牛乳	
昼	【カレーの日】 キーマカレー 南瓜とベーコンの中華風照焼 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカケル缶 	御飯 魚(シルバー)の中華風照焼 海老とレンコンの中華風煮 インゲンの胡麻ドレッシング 春雨スープ リンゴ・ヨーグルト	御飯 生揚と野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁(ごぼう・ワカメ) フルーツ・パイン缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ブロッコリーの炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) フルーツ・ミカン缶	【健幸御膳】 菜飯 ますのハーブグリル さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ コンソメスープ アロエ・ジャスミンティーフルーツポンチ  快眠に効果的	御飯 豚肉のスミナ炒め 小松菜のナムル カブの炒め ワカメスープ フルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 たらの明太マヨネーズ焼 小松菜と竹輪の炒め物 大豆とひじきの和え物 味噌汁(ごぼう・スナップエンドウ)	御飯 牛肉のすき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁(人参・トロロ昆布)	御飯 焼魚(メバル)のポン酢かけ じゃがいもの甘辛炒め 小松菜とかにカマのサラダ すまし汁(水菜・はんぺん)	御飯 白身魚(メルルーサ)のバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) ボトサラダ 味噌汁(南瓜・葉大根)	御飯 ますのゆず胡椒焼き 里芋と豆腐の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	
1日合計	kcal 1500 kcal 水分 704 g 蛋白質 55.2 g 脂質 56.0 g 食塩相当 8.9 g	kcal 1456 kcal 水分 738 g 蛋白質 56.8 g 脂質 39.8 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1391 kcal 水分 792 g 蛋白質 54.1 g 脂質 35.7 g 食塩相当 7.2 g	kcal 1388 kcal 水分 707 g 蛋白質 52.0 g 脂質 31.8 g 食塩相当 7.3 g	kcal 1594 kcal 水分 817 g 蛋白質 65.4 g 脂質 48.1 g 食塩相当 8.5 g	kcal 1438 kcal 水分 778 g 蛋白質 56.6 g 脂質 42.9 g 食塩相当 7.6 g	
備考							