

	2月1日 日曜日	2月2日 月曜日	2月3日 火曜日	2月4日 水曜日	2月5日 木曜日	2月6日 金曜日	2月7日 土曜日
朝 食	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 豚汁 バナナヨーグルト	鮭のお粥 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &いんげんの炒め物 ポタージュ ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 具沢山のお味噌汁 ジョア
昼 食	御飯 あじフライ&カニクリームコロッケ 付)キャベツ 人参サラダ ヨーグルト 塩豚汁	天津飯 餃子 切干大根のサラダ ワカメスープ	《節分》 助六寿司 いわしの梅おろし じゃが芋の金平 鬼除け汁	《旅するランチ~韓国~》 ビビンバ チヂミ デザート(ゼリー) 春雨スープ	◇あんかけ焼きそばランチ あんかけ焼きそば 点心(焼売) デザート(プリン) 卵スープ	御飯 あじの蒲焼き 付)大根おろし 油麴とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりの和え物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁
夕 食	御飯 麻婆なす オクラの梅肉和え お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 とろろ お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 メヌケの照り焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め なすのおおか和え お味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 大根なます 豚汁
成分	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 38.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 45.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 48.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 70.3 g 脂質 35.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 48.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 44.0 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 36.2 g 塩分 6.6 g
	2月8日 日曜日	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日	2月14日 土曜日
朝 食	御飯 さわらの西京焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め コーンスープ ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &青梗菜の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	ホタテのお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー ジョア	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し トロとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼 食	御飯 エビフライ&チキンカツ 付)スナップエンドウ ポテのたらこバターソテー デザート(ムース) クリームスープ	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 キャベツの肉みそ炒め ヨーグルト さつま汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー グリーンサラダ~人参ソース フルーツ(キウイ) 乳酸菌飲料	御飯 さわらの西京焼き 付)なす 鶏もつ煮 フルーツ(パイナップル) つみれ汁	御飯 回鍋肉 春巻き フルーツ(オレンジ) ワカメスープ	御飯 かれいの野菜あんかけ(生薬) 春菊のごま味噌和え デザート(ゼリー) けんちん汁	《バレンタイン》 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト シーフードマリネ バレンタインデザート
夕 食	御飯 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 タマゴサラダ お味噌汁	御飯 ビーマンの肉詰め &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 親子煮 オクラのおおか和え お味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 豚汁
成分	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 43.0 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 46.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 47.8 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 44.6 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 53.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 38.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 43.0 g 塩分 6.8 g
	2月15日 日曜日	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日	2月18日 水曜日	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日	2月21日 土曜日
朝 食	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	鮭のお粥 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の焦し醤油 &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼 食	うなぎ丼 天ぷら フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 かつ煮 白菜のゆかり和え デザート(ゼリー) つみれ汁	御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまダレ フルーツ(マンゴー) ワンタンスープ	二色そばろ丼 大学芋 ヨーグルト 塩豚汁	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 レバニラ炒め フルーツ(バナナ) けんちん汁	御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(キウイ) クラムチャウダー
夕 食	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ お味噌汁	御飯 炭火焼きチキン~香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ごま豆腐 豚汁	御飯 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え お味噌汁
成分	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 43.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 4.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 45.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 45.2 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 46.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 42.5 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 47.5 g 塩分 7.6 g
	2月22日 日曜日	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日	2月28日 土曜日
朝 食	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおおか 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &いんげんソテー コーンスープ ジョア	御飯 照焼きチキン &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト
昼 食	御飯 松風焼き 付)オクラ ひじきの白和え デザート(プリン) のっぺい汁	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ ポパイソテー デザート(ゼリー) クリームスープ	御飯 サーモンのタルタル焼き 付)甘煮人参 ビーンズサラダ フルーツ(パイナップル) パンプキンスープ	《旅するランチ~香川~》 しっぽくうどん 具)豚肉、大根、里芋、人参、 ごぼう、椎茸、きざみ揚げ、葱 けんちゃん デザート(プリン)	◇THE・定番! ポークカレー カレーライス ブロッコリーのサラダ人参ソース フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇旅するランチ~埼玉~ 御飯 豚みそ漬焼き 付)キャベツ さつま芋とベーコンの炒め物 ヨーグルト 具だくさん汁	御飯 たらのみぞれあん レバニラ炒め デザート(ムース) 春雨スープ
夕 食	御飯 メバルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 お味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 豚汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 なすの梅肉和え お味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 お味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 中華奴 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ お味噌汁
成分	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 38.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 43.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 43.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 46.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 45.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 40.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 35.2 g 塩分 6.7 g

# 白金の森

## 献立表 令和8年2月









※一般食・米飯の成分表記をしています。