

# 献立表(夕食)

2026年2月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇  
022-776-0210(受付時間9:00~18:00)

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん メバルのピリ辛ケチャップ焼き のり塩ポテト たけのこの梅煮 ちくわの卵炒め	昆布生姜ごはん けんちん煮 スパゲティサラダ 紫花豆 五色和え	ごはん アジのオイスター絡め 人参煮 コーンソテー カリフラワーのじやこ炒め	ごはん 豚肉と小松菜の味噌煮込み マカロニサラダ 漬物 パプリカ金平	ごはん サバの生姜煮 絹さやソテー カリフラワーサラダ カレーコロッケ	ごはん 豚肉の五目きんぴら 白菜のお浸し 煮豆 ブロッコリーのゆかり和え	ごはん かに玉 スナップナムル 味噌じやこ大豆 白身魚の磯辺揚げ
エネルギー - 551 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.0 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.0 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 636 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.2 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.1 g 炭水化 75.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 588 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 21.4 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.6 g 炭水化 74.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.8 g 炭水化 83.2 g 食塩 2.0 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 鶏肉のチンジャオロース風 人参の甘辛揚げ 枝豆のバターソテー カリフラワーのレモンサラダ	ごはん 魚介のカレー炒め なすの直煮 煮豆 かぼちゃと人参の甘辛だれ	ごはん 豚肉とキャベツの旨煮 マカロニサラダ ごぼう甘辛煮 大根とベーコンの炒め物	ごはん 石狩鍋風 かぼちゃ煮 いんげんマヨ かにクリームコロッケ	ごはん 鶏じやが シルバーサラダ 煮豆 きのことザーサイの和え物	ごはん 赤魚のガリバタ焼き 青菜と玉子和え ごぼうのバター醤油炒め なすのトマト煮	梅ひじきごはん 鶏の唐揚げ ガトーショコラ 漬物 もやしの中華風和え
エネルギー - 556 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.2 g 炭水化 73.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.6 g 炭水化 83.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 23.7 g 炭水化 70.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 20.1 g 炭水化 73.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 570 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.5 g 炭水化 86.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.9 g 炭水化 77.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.8 g 炭水化 74.1 g 食塩 2.6 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ブリの山賊焼き 白菜のお浸し フルーツ ベーコンポテサラ	ごはん チリソースチキン ピーマンソテー 玉ねぎの甘酢和え いんげんの塩だれサラダ	ごはん メバルのあっさり煮 なすの直煮 春雨生酢 かぼちゃのレモンマリネ	ごはん 豚肉の柚子こしょう煮 人参の味噌バター炒め ピーマン炒め煮 ふきのごま炒め	ごはん 魚介のトマト煮 スペゲティサラダ ヤングコーンのカレー天 キャベツの塩麹炒め	高菜ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ 青菜と玉子和え シルバーサラダ れんこんの土佐煮	ごはん いわし磯辺フライ 信田巻 フルーツ 豚みそ大豆
エネルギー - 561 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 21.3 g 炭水化 77.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー - 567 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 75.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.6 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 20.1 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.8 g 炭水化 79.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 560 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.6 g 炭水化 69.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 606 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.6 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
あさりごはん 豚玉煮 スペゲティサラダ 玉ねぎの甘酢和え いんげんとハムのソテー	ごはん ぶりのしそ香焼き もやしソテー ひじき煮 じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 煮込みハンバーグ コーンソテー ごぼうの甘辛揚げ 青菜のフレンチサラダ	ごはん 焼きアジのマリネ 人参煮 スナップナムル ハムカツ	ごはん 豚丼風炒め いんげんマヨ 漬物 カリフラワーのバター醤油	ごはん 白身魚のバーベキュース焼 オクラの和え物 ポテトサラダ 青菜の辛子和え	ごはん 鶏肉の塩麹味噌焼 ブロッコリーサラダ 煮豆 白菜とハムの和え物
エネルギー - 585 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 22.6 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.6 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.2 g 炭水化 85.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.5 g 炭水化 77.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 21.4 g 炭水化 74.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.2 g 炭水化 82.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.0 g 炭水化 74.7 g 食塩 1.9 g

●お食事のキャンセルは前日の15:00までにお願いいたします。以降のキャンセルは仕込みの都合から有料とさせていただきます。ご了承下さいませ。  
●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。

★お願い★  
●電子レンジでの加熱の際は、必ずふたを取ってお願いいたします。  
●加熱時間は1分~2分です。  
長くかけ過ぎないようにお願いいたします。

●おかげセットの方  
献立表には記載されていないメニューが追加されておりますので、栄養表示が変わります。ご了承ください。

○一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.3g以下を目安としております。

(ごはん150g:約250kcal)

○仕入れの状況により、献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

○到着後は食料品ですのでお早めにお召し上がりください。



年中無休