

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 1日 | 月 2日 | 火 3日 | 水 4日 | 木 5日 | 金 6日 | 土 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 カリフラワーのじゃこ炒め | 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 スナッパナムル 味噌じゃこ大豆 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 鶏じゃが シルバーサラダ 煮豆 きのこザーサイの和え物 | 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 スパゲティサラダ 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 スパゲティサラダ 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 スナッパナムル ハムカツ | ごはん 豚井風炒め 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ソース焼 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 561 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。

● **おかずセットの方**
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。
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。

献立作成：栄養士・杉元



お弁当の**ふるさと亭**
年中無休