

献立表(昼食)

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 鶏肉のネギ塩あんかけ マカロニサラダ もやしナムル 青菜のなめ茸和え	ごはん いわし磯辺フライ 信田巻 豆サラダ 里芋のゴマ味噌だれ	桜えび菜めしごはん 豚肉の生姜焼 オクラのサラダ ポテトサラダ れんこんの和風サラダ	ごはん ぶりのレモン山椒焼 いんげん生姜和え 玉ねぎサラダ ひじきの煮物	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ なます 筍の土佐煮	ごはん 赤魚のあっさり煮 シルバーサラダ 青菜ソテー かぼちゃのレモンマリネ	ごはん 豚肉の柚子こしょう煮 マカロニサラダ 漬物 山菜の炒り煮
エネルギー - 554 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.1 g 炭水化 70.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.6 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.1 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 575 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 80.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 71.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 21.1 g 炭水化 76.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.4 g 炭水化 74.7 g 食塩 1.7 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん サバのしそ香焼き いんげんサラダ フルーツ じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 鶏肉の塩麹味噌焼 スパゲティサラダ プロッコリー・ソテー 白菜とハムの和え物	ごはん ブリのバーベキュー・ソース焼 玉葱の梅和え ひじき煮 青菜の辛子和え	コーンと枝豆ごはん 豚丼風炒め スナップマヨ 漬物 カリフラワーのバター・醤油	ごはん メバルの甘酢あんかけ 粉ふきさつま芋 ひきな炒め チンゲン菜のにんにく炒め	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 人参煮 プロッコリーのマスタードサラダ	ごはん 焼きサバのマリネ いんげん生姜和え ガトーショコラ ハムカツ
エネルギー - 551 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化 78.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー - 567 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.3 g 炭水化 69.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.2 g 炭水化 81.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 22.0 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 91.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.0 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 614 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 25.7 g 炭水化 79.5 g 食塩 1.2 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 豚肉のしぐれ煮 大学かぼちゃ 枝豆のバターソテー キャベツの塩炒め	ごはん あじのもろみ焼き スパゲティサラダ 漬物 大根の煮物	ごはん 鶏肉の五目きんぴら マカロニサラダ コーンソテー 白菜のゆかり和え	ごはん かに玉 ポテトサラダ 味噌じゃこ大豆 白身魚の磯辺揚げ	わかめごはん 味噌カツ プロッコリー・ソテー ごぼう甘辛煮 ひじきの青じそサラダ	ごはん さばの生姜煮 ピーマンソテー 漬物 カレーコロッケ	ごはん けんちん煮 マカロニサラダ 粉ふきさつま芋 五色和え
エネルギー - 562 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.8 g 炭水化 76.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.6 g 炭水化 77.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.5 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.3 g 炭水化 79.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.9 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.8 g 炭水化 80.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.9 g 炭水化 78.4 g 食塩 1.7 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん あじの田楽焼き シルバーサラダ かぼちゃ煮 白菜のポン酢和え	ごはん チンジャオロース 枝豆の塩昆布和え 漬物 カリフラワーのレモンサラダ	ごはん メバルのガリバタソテー マカロニサラダ 青のリポテト なすのトマト煮	ごはん 鶏肉のはちみつ照焼き 玉ねぎの和え物 煮豆 もやしの中華和え	ごはん 石狩鍋風 枝豆の黒こしょう炒め ごぼう甘辛煮 カニクリームコロッケ	ごはん 豚肉とキャベツの旨煮 なすの直煮 ピーマンソテー 大根とベーコンの炒め物	ザーサイごはん 魚介のカレー炒め シルバーサラダ ごぼうの甘酢炒め かぼちゃと人参の甘辛だれ
エネルギー - 553 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 炭水化 77.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.1 g 炭水化 70.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.0 g 炭水化 77.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.9 g 炭水化 76.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 564 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 25.2 g 炭水化 68.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー - 564 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.4 g 炭水化 80.5 g 食塩 3.2 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。
●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2.1g以下を目安としております。
(ごはん150g:約248kcal)

○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

