

# 令和 8 年 2 月 献 立 表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	日	朝食バイキング		豚すき丼	大豆和え	味噌汁	チキン南蛮	カリフラワーとわかめの酢味噌和え	スープ
				1033 kcal	28.8 g		897 kcal	37.4 g	
2	月	ツナ大根煮	ポパイソテー	鶏肉のバツバー焼き	キャベツと春雨のピリ辛和え	味噌汁	どんかつ	ブロッコリーサラダ	味噌汁
		671 kcal 30.8 g	465 kcal 23.7 g	814 kcal	37.7 g		909 kcal 29.1 g	951 kcal	25.0 g
3	火	厚揚げの生姜煮	フルーツヨーグルト	豚肉の生姜焼き	梅金平ごぼう	味噌汁	さばの味噌煮	竹輪のピリ辛炒め	すまし汁
		782 kcal 38.6 g	451 kcal 15.2 g	937 kcal	27.1 g		779 kcal 25.0 g	829 kcal	38.0 g
4	水	はんぺんと青梗菜のソテー	シーザーサラダ	チキンカレー	盛合せサラダ	コンク	豚の柚子胡椒風味	ナムル	味噌汁
		643 kcal 29.2 g	467 kcal 15.8 g	1097 kcal	24.2 g		775 kcal 29.0 g	902 kcal	37.9 g
5	木	温泉卵	10種サラダ	海鮮塩やきそば	揚げ餃子	わかめスープ	照焼チキン	ピーナッツ和え	味噌汁
		678 kcal 33.0 g	457 kcal 17.1 g	1033 kcal	30.5 g		811 kcal	37.2 g	
6	金	キャベツの卵とじ	スパソテー	油淋鶏	もやしときのこのソテー	味噌汁	クリームシチュー	エビミックスフライ	エッグサラダ
		663 kcal 30.2 g	481 kcal 16.2 g	843 kcal	39.3 g		1035 kcal	38.9 g	
7	土	朝食バイキング		煮込みハンバーグ	しめじと蓮根の味噌マヨサラダ	スープ	豚肉の天ぷら	うま煮	味噌汁
				925 kcal	22.3 g		1015 kcal	29.7 g	
8	日	朝食バイキング		高菜チャーハン	春巻き	味噌汁	中津から揚げ	さつま芋サラダ	味噌汁
				1127 kcal	25.9 g		955 kcal	31.3 g	
9	月	朝食バイキング		鶏ときのこの照りマヨ丼	小松菜のお浸し	味噌汁	ポークチャップ	大根と揚げの煮物	味噌汁
				1305 kcal	34.2 g		868 kcal	30.4 g	
10	火	丸天みぞれ煮		アジフライ	糸こんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁	麻婆丼	大根サラダ	味噌汁
		741 kcal 31.2 g   519 kcal 18.2 g		911 kcal	26.4 g		1125 kcal	36.2 g	
11	水	朝食バイキング		チキンカツ	白菜とかまぼこの辛子和え	味噌汁	豚の味噌漬風	ビーフンサラダ	すまし汁
				922 kcal	27.9 g		815 kcal	24.2 g	
12	木	高野豆腐の玉子とじ	フルーツヨーグルト	ひき肉のカレーライス	盛合せサラダ	コンク	ロールキャベツ	にら豚	味噌汁
		682 kcal 21.4 g	451 kcal 15.2 g	1072 kcal	24.0 g		755 kcal 21.0 g	882 kcal	46.5 g
13	金	温泉卵	ツナサラダ	ちゃんぽん	金平れんこん	みかん缶	豚肉のスタミナ炒め	スパゲッティサラダ	味噌汁
		678 kcal 33.0 g	480 kcal 17.4 g	1060 kcal	27.2 g		886 kcal	26.8 g	
14	土	朝食バイキング		ポーク南蛮	けんちん煮	味噌汁	タンドリーチキン	こんにゃくのそぼろ炒め	スープ
				978 kcal	24.4 g		826 kcal	38.4 g	
15	日	朝食バイキング		揚げ鶏の甘辛ソース	千草和え	味噌汁	ポークソテー	ブロッコリーのベーコン炒め	味噌汁
				929 kcal	36.5 g		840 kcal	31.3 g	
16	月	炒り豆腐	ポテトサラダ	♡ バレンタインフェア ♡			柳川煮風	もやしとにらのソテー	味噌汁
		680 kcal 32.1 g	466 kcal 15.8 g				856 kcal 35.1 g	860 kcal	40.8 g
17	火	だし巻き卵	ひじきサラダ	柚子おろし鶏天	インゲンのごま和え	味噌汁	チキンポテト	ごぼうと豚の炒め煮	味噌汁
		690 kcal 31.6 g	415 kcal 22.6 g	865 kcal	37.5 g		836 kcal 38.1 g	844 kcal	29.2 g
18	水	きのこマリネ	オムレツ	もやしたっぷり醤油ラーメン	ミニチキンカツ	ゼリー	鶏のマスタード焼き	中華炒め	味噌汁
		653 kcal 28.2 g	502 kcal 20.9 g	1189 kcal	36.4 g		733 kcal 36.9 g	927 kcal	26.2 g
19	木	さばの塩焼き	コールスローサラダ	メンチカツ	切干大根煮	味噌汁	鶏のさっぱりソテー	春雨サラダ	味噌汁
		642 kcal 31.0 g	428 kcal 14.8 g	898 kcal	19.6 g		901 kcal	29.9 g	
20	金	オニオンウイナー炒め		トリニータ唐揚げ	おかか和え	味噌汁	チーズハンバーグ	枝豆サラダ	味噌汁
		670 kcal 29.4 g   548 kcal 16.4 g		903 kcal	35.9 g		798 kcal	27.3 g	
21	土	朝食バイキング		コンビフライ	豚じゃが	スープ	鶏肉の博多焼き	肉団子の旨煮	味噌汁
				930 kcal	23.7 g		824 kcal	34.9 g	
22	日	朝食バイキング		かつ丼	ビーフンソテー	味噌汁	チキンの和風グリル	ブロッコリーとウイナーソテー	味噌汁
				1268 kcal	36.9 g		867 kcal	34.6 g	
23	月	朝食バイキング		ポークピカタ	大根金平	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮	ほうれん草サラダ	スープ
				885 kcal	29.3 g		923 kcal	28.8 g	
24	火	ジャーマンポテト		ミックスグリル	マカロニサラダ	味噌汁	肉豆腐	五目ひじき	味噌汁
		664 kcal 28.5 g   642 kcal 15.5 g		878 kcal	30.8 g		859 kcal	24.8 g	
25	水	豚たま		カレーライス	盛合せサラダ	コンク			
		766 kcal 34.7 g   644 kcal 21.7 g		1079 kcal	15.6 g				

\*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）  
 \*主菜の上段がA食、下段がB食です。