



予定献立表

令和8年2月11日～令和8年2月20日

日	朝食	昼食	夕食
建国記念日 11(水)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳	ごはん かに玉 中華スープ 菜花のサラダ フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け アスパラのソテー 白菜の和風和え
12(木)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん てんぷら みそ汁 青菜のごま酢和え フルーツ	ごはん ミートローフ 南瓜のバター煮 ポパイサラダ
13(金)	ごはん みそ汁 麺のすき煮 ふりかけ 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ アロエのヨーグルト和え	ごはん たらの卵とじ 煮なます 味噌和え
14(土)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み ふりかけ 牛乳	菜飯 関東煮 かきたま汁 青菜の辛し和え フルーツ	ごはん スペニッシュオムレツ せんまい煮 フレンチサラダ
15(日)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳	ごはん 豆腐の酢豚風 中華スープ ビーフンサラダ フルーツ	ごはん すき焼き風煮 南瓜のいとこ煮 ユカリ和え
16(月)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め ふりかけ ブルーンヨーグルト	サンドイッチ (代替食:オムレツ) コーンスープ チンゲン菜のマスタードマヨ ジョア	ごはん 射込高野煮 アスパラのジャコ炒め カリフラワーの甘酢和え
17(火)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 鰯のチーズ焼き 沢煮椀 もやしの味噌和え フルーツ	ごはん 八宝菜 豆腐シューマイ じゃが芋のマヨ風味和え
18(水)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 牛乳	ごはん クリームコロッケ 豚汁 ひじきのサラダ フルーツ	ごはん 信田卵 青菜のソテー ししゃもの南蛮漬け
19(木)	ごはん みそ汁 青菜と竹輪の炒め物 佃煮 乳酸菌飲料	三色どんぶり すまし汁 揚げ出し豆腐のあんかけ つけもの デザートムース	ごはん ロール白菜 金平 海草サラダ
20(金)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳	ごはん 鶏の焼き豚風煮 野菜のくず椀 切干大根の酢の物 コンポート	ごはん 味噌煮込みおでん 青菜のソテー 春雨の和え物