

2025年 2月

予定献立表

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 南瓜の和風サラダ キャベツとワカメのお浸し デザート <i>680kcal</i>	ご飯 中華風コーンスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チンゲン菜のナムル デザート <i>700kcal</i>	パン ポトフ マカロニ野菜サラダ デザート <i>694kcal</i>	ご飯 澄まし汁 さばの味噌煮 レンコンとごぼうのサラダ 長芋とオクラのおかか和え デザート <i>732kcal</i>	あんかけ焼きそば レタスとわかめのスープ さつま芋のレモン煮 春菊の辛子和え デザート <i>695kcal</i>
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ポークビーンズ 白菜のミルクスープ コールスローサラダ デザート <i>696kcal</i>		卵とじうどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜としめじのお浸し デザート <i>616kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ 豚肉とキャベツの辛味炒め 人参と春雨のナムル デザート <i>682kcal</i>	バレンタインデー 焼きカレー 野菜スープ フレンチサラダ チョコプリン <i>749kcal</i> 
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
カラフル焼肉丼 澄まし汁 春雨サラダ 茄子とパプリカのナムル デザート <i>627kcal</i>	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 人参とほうれん草の白和え もずくと胡瓜の酢の物 デザート <i>701kcal</i>	スパゲティーミートソース レタススープ 野菜の和風マリネ デザート <i>708kcal</i>	ご飯 ニラとアサリのスープ 鱈の唐揚げ野菜あん チンゲン菜とコーンのお浸し デザート <i>651kcal</i>	ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 里芋の胡麻サラダ いんげんの生姜醤油和え デザート <i>728kcal</i>
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
	パン 野菜スープ ポークチャップ グリーンサラダ デザート <i>734kcal</i>	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け じゃが芋の千切りサラダ もやしとニラの和え物 デザート <i>628kcal</i>	味噌ラーメン 豆腐シュウマイ かぶのレモン酢和え デザート <i>648kcal</i>	ご飯 ベーコンのコンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーヨーグルトサラダ デザート <i>730kcal</i>

風邪の予防に、食事で身体を温めましょう！

身体を温めることで免疫力がアップします。 毎日の食事に、身体を温める食材の、根菜類やイモ類を鍋料理などのあったかメニューに取り入れて、風邪を予防しましょう。

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。



