


献立表

| 2 (月) | 3 (火) | 4 (水) | 5 (木) | 6 (金) | 7 (土) |
|--|---|---|--|--|---|
| <p>ご飯 牛肉のスタミナ焼き 小松菜のおかか和え なすとえびの炒め物 かきたま汁</p> | <p>節分 巻き寿司と握り寿司 いわしの甘露煮 白菜のごま和え すまし汁</p>  | <p>ハヤシライス イタリアンサラダ ヨーグルト和え</p> | <p>ご飯 千キン兩蜜タタルソースかけ 和風大根サラダ 大豆の五目煮 みぞ汁</p> | <p>ご飯 西京焼き ほうれん草のからし和え さつまいものレモン煮 すまし汁</p> | <p>ご飯 豚肉じゃが スパゲティーサラダ ごぼうの和風炒め みぞ汁</p> |
| エネルギー 653 Kcal | エネルギー 431 Kcal | エネルギー 536 Kcal | エネルギー 658 Kcal | エネルギー 544 Kcal | エネルギー 616 Kcal |
| 9 (月) | 10 (火) | 11 (水) | 12 (木) | 13 (金) | 14 (土) |
| <p>ご飯 豚肉と春雨の塩だれ炒め さつまいものサラダ 冬瓜のあんかけ みぞ汁</p> | <p>ご飯 白身魚の焼きあんかけ ひじきのコールスローサラダ かにつみれの煮物 わかめスープ</p> | <p>ゆかりご飯 (小盛) あんかけ焼きそば キャベツとカニカマのマヨ和え 厚揚げの煮物</p> | <p>ご飯 フイヤベース 春雨サラダ フロッコリーのソテー 豆乳スープ</p> | <p>ご飯 豚肉と野菜の旨煮 里芋サラダ ピーマンのじゃこ炒め みぞ汁</p> | <p>ご飯 鶏肉の西京焼き 菜の花のわさび和え れんごんのさんびら すまし汁</p> |
| エネルギー 776 Kcal | エネルギー 529 Kcal | エネルギー 676 Kcal | エネルギー 626 Kcal | エネルギー 548 Kcal | エネルギー 611 Kcal |
| 16 (月) | 17 (火) | 18 (水) | 19 (木) | 20 (金) | 21 (土) |
| <p>AMERICA ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ 目玉焼き チリコンカン</p>  | <p>ご飯 白身魚のフライ 大根サラダ がんもの含め煮 わかめスープ</p> | <p>ご飯 八宝菜 さつまいものサラダ にら玉 みぞ汁</p> | <p>ご飯 筑前煮 白菜のゆず和え 小松菜の炒め物 すまし汁</p> | <p>ご飯 鶏肉の洋風煮込み かぼちゃサラダ きのこのソテー コーンスープ</p> | <p>ご飯 れんごんの酒蒸和風オーロラソース ほうれん草のからし和え かぼちゃの煮物 お吸い物</p> |
| エネルギー 940 Kcal | エネルギー 537 Kcal | エネルギー 650 Kcal | エネルギー 533 Kcal | エネルギー 654 Kcal | エネルギー 556 Kcal |
| 23 (月) | 24 (火) | 25 (水) | 26 (木) | 27 (金) | 28 (土) |
| <p>ご飯 鶏のマリネ いんげんのおかか和え 青菜の煮浸し みぞ汁</p> | <p>ご飯 豚肉のしょうが焼き 山芋の梅肉和え フロッコリーとたまごの炒めもの みぞ汁</p> | <p>ご飯 さわらのみぞマヨ焼き 揚げなすのおろし和え かにつみれの煮物 すまし汁</p> | <p>カレーライス きゅうりとささみのサラダ 杏仁豆腐</p> | <p>ご飯 鶏のから揚げねぎソース もずくの酢の物 えびしょうまい みぞ汁</p> | <p>ご飯 焼き鮭の兩蜜漬け ゴマドレサラダ 揚げだし豆腐 みぞ汁</p> |
| エネルギー 637 Kcal | エネルギー 632 Kcal | エネルギー 593 Kcal | エネルギー 639 Kcal | エネルギー 669 Kcal | エネルギー 663 Kcal |

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイルココ利用者様には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 ※ また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。