

献立表

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
ご飯 ゆで豚のニラ味噌ソース めかぶとオクラのとろろがけ 揚げだし豆腐 赤だし	ご飯 鶏のから揚げ キャベツの和風ポテトサラダ 平天のピリ辛炒め みそ汁	焼きサバと大葉のレモン混ぜご飯 根菜と豚肉の味噌煮込みうどん 小松菜と焼き麩茸のお浸し 長芋ときゅうりの梅肉和え	ご飯 鮭フライタルタルソースがけ シーチキンサラダ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	ご飯 魚のねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ ブロッコリーとツナのソテー かきたま汁	ご飯 豚肉の塩炒め えび茶巾、野菜茶巾 春雨サラダ ワンタンスープ
エネルギー　603 kcal	エネルギー　591 kcal	エネルギー　417 kcal	エネルギー　648 kcal	エネルギー　547 kcal	エネルギー　668 kcal
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**	**14（土）**
ご飯 西京焼き ベビーホタテとかぶの柚子マリネ 白和え すまし汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 菜の花のごま和え がんもの含め煮 かきたま汁	ご飯 肉団子の酢豚風 オクラのなめ茸和え えびしゅうまい かきたま汁	ご飯 麻婆茄子 ハムの棒棒鶏風サラダ 春巻き 中華スープ	ご飯 さわらの幽庵焼き オクラの和風和え 桜エビのかき揚げ みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 酢みそ和え 大根のピリ辛炒め かきたま汁
エネルギー　440 kcal	エネルギー　591 kcal	エネルギー　574 kcal	エネルギー　656 kcal	エネルギー　560 kcal	エネルギー　539 kcal
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**	**21（土）**
ご飯 コロッケ ブロッコリーとかにかまの甘酢和 れんこんのきんぴら 赤だし	ご飯 白身魚のマリネ スッキーニとウインナーのソテー 野菜スープ 桃ヨーグルト	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 さつまいものサラダ 炒めビーフン みそ汁	ご飯 たっぷりきのこの牛トマト煮込み えびとキャベツのレモン酢和え ポテトのきんぴら わかめスープ	Nutrition Fair 2026 雑穀米 サバの香味柚子みぞれ焼き ひじきとツナの明太子和え 大根とがんもの生姜あんかけ煮 めかぶと長ネギのすまし汁 りんごのコンポート	ご飯 麻婆豆腐 オクラのしらす和え 里芋の含め煮 卵スープ
エネルギー　548 kcal	エネルギー　578 kcal	エネルギー　565 kcal	エネルギー　531 kcal	エネルギー　611 kcal	エネルギー　581 kcal
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**	**28（土）**
ご飯 チキンカツきのこデミソース カリフラワーのサラダ きのことベーコンのソテー 野菜スープ	ぶりと彩り野菜のみぞれ丼 ほうれん草の黄身酢和え ワカメとえのきのポン酢炒め みそ汁	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの春雨サラダ オクラと長芋のネバネバ香味冷奴 みそ汁	ご飯 海鮮野菜炒め きゅうりの酢の物 中華スープ 杏仁豆腐	根菜とチキンの生姜和風カレー キャベツとひじきのコールスロー ブロッコリーの温製トマトマリネ ヨーグルト和え	ご飯 メンチカツ 冷やしなすの梅だれかけ さつまいもと昆布の煮物 みそ汁
エネルギー　639 kcal	エネルギー　540 kcal	エネルギー　598 kcal	エネルギー　427 kcal	エネルギー　501 kcal	エネルギー　652 kcal
30（月）					
ご飯 豚肉の角煮 オクラのなめ茸和え ひじきと大根の炒め物 みそ汁					
エネルギー　722 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。
※　スマイルロ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。

中山クリニック
Nakayama Clinic