

# さわやかパースイト長岡 2025年2月献立表



	朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)
01 土	炒り卵 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	460	鶏つくね 菜の花の煮びたし ポテトサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	586	赤魚のみぞれあんかけ なすとピーマンの味噌炒め わかめの和え物 ご飯 すまし汁	498	16 日	スクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	466	赤魚の香味ソース なすのあんかけ ポテトサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	511	豚肉の山椒焼き 小松菜の煮びたし もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	531
02 日	ミートボール ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	512	豚肉のオニオンソース いんげんのソテー もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルーツ	525	海鮮塩炒め 切干大根の中華煮 チンゲン菜のナムル ご飯 中華風かきたま汁	463	17 月	がんもの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	454	鶏そぼろ丼 ふろふき大根 チンゲン菜のごま和え すまし汁 フルーツ	560	カレイの煮付け 春雨の炒め物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	475
03 月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	409	ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フルーツ(みかん)	572	鶏肉のガリパタ炒め かぼちゃの煮物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	509	18 火	ハムステーキ ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	442	豚かつ 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	517	いか団子と卵の中華炒め 筑前煮 豆サラダ ご飯 中華スープ	559
04 火	厚揚げの煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	503	さばの味噌煮 きんぴらごぼう なすのポン酢和え ご飯 すまし汁 フルーツ	534	豚丼 きのこソテー いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	516	19 水	目玉焼き いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	450	あんかけうどん さつま芋の甘煮 わかめの酢の物 フルーツ 麵禁 豆腐ステーキ野菜あんかけ	524	鶏肉の照り焼き 切干大根煮 ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁	508
05 水	スクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	478	鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	583	たらのムニエル タルタルソース カリフラワーのカレー炒め 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	498	20 木	厚揚げの味噌かけ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	466	たらのオーロラソースかけ 鶏肉とほうれん草の炒め物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	504	ボークカレーライス きのこソテー 人参サラダ 福神漬け	558
06 木	ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	460	焼きそば さつま揚げの煮物 切干大根のサラダ 味噌汁 麵禁 豚肉の香味炒め	505	大豆ミートのハンバーグ 麩の卵とじ 小松菜の辛子和え ご飯 和風スープ	507	21 金	炒り卵 大根のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	460	ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	559	白身魚の磯辺揚げ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の白和え ご飯 味噌汁	496
07 金	目玉焼き チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	460	白身魚の野菜あんかけ シュウマイ 春雨サラダ 大根めし すまし汁	529	鶏肉の塩麹焼き 根菜の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	538	22 土	鶏団子と野菜の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	456	おでん 春巻き 白菜の塩昆布ゆず和え ご飯 フルーツ	535	海鮮中華炒め ブロッコリーのかい風味あんかけ おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	530
08 土	高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	453	えびの卵とじ ピーマンと竹輪の炒め物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	505	メンチカツ 大豆のトマト煮 海藻サラダ ご飯 ポタージュスープ	569	23 日	竹輪のソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	467	豚肉となすの味噌炒め れんこんの煮物 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	559	擬製豆腐 里芋の煮ころがし おからのゆかり和え ご飯 味噌汁	479
09 日	ウイナーと野菜のソテー 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	489	鶏肉の甘酢炒め 湯豆腐 小松菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	516	いか団子と里芋の煮物 なすとひき肉の甘辛炒め 大根サラダ ご飯 すまし汁	501	24 月	ウイナーと野菜の洋風煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	440	あじの竜田揚げ ピーマンの和風煮 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	517	鶏肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	528
10 月	炒り卵 おからのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	458	肉そば かぶのかい風味あんかけ ほうれん草の和え物 フルーツ 麵禁 豚肉とごぼうのしくれ煮	500	厚揚げとツナの炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁	530	25 火	卵の花 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	457	肉あんかけチャーハン チンゲン菜の中華炒め 海藻サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	538	さばの煮付け きんぴらごぼう コールスローサラダ ご飯 味噌汁	506
11 火	卵の花 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	437	海鮮と春雨の中華煮込み ミニコロッケ わかめのナムル ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	507	鶏肉のクリームソースかけ マカロニソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	594	26 水	スクランブルエッグ 人参サラダ 菜の花と塩昆布のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	405	海鮮と白菜のクリーム煮 じゃが芋のソテー 切干大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ	502	油淋鶏風 かぶの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ	538
12 水	ハムと野菜の和風炒め れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	462	たらのごま焼き 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	531	肉豆腐 人参しりしり おからのおかか和え ご飯 すまし汁	515	27 木	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	479	カレイの漬け焼き なすの煮びたし ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	508	豚玉丼 ひじきの煮物 いんげんの辛子和え 和風スープ	524
13 木	厚揚げの葱ダレ チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	465	親子煮 カリフラワーのソテー 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	549	アジフライ じゃが芋の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	492	28 金	目玉焼き 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	458	にゅう麺 さつま揚げと干しエビの炒め物 わかめのサラダ フルーツ 麵禁 鶏肉の味噌漬け焼き	547	厚揚げの甘酢生姜炒め 根菜の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁	495
14 金	竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	441	ハヤシライス 菜の花のソテー コールスローサラダ フルーツ	631	和風玉子焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	501							
15 土	魚肉ソーセージと野菜の煮物 マカロニサラダ かぶと干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	418	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 オニオンサラダ ご飯 豚汁 フルーツ	563	鶏肉の塩ダレ炒め 里芋の白煮 ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ	484							



\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります