

ドリーム I 常食 献立だより 2026年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					20	21	22	
朝 昼 お 夕 計		2月21日(土)昼食 ふろふき大根(白味噌田楽)	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き	食パン 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	バターロール 小松菜とウインナーのソテー 白菜と鶏肉のカレースープ	紅茶蒸しパン ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサラダ 特製ぶどうジュース	
					ごはん 白身魚の山椒煮 大根の金平 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁(かまぼこ・わかめ) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 鶏チリ(チリソース) ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	
			風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。	鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くてほんのり辛いチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。	ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめます、健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	シルベース
					ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 梅尾煮(とがのおに) キャベツの洋風お浸し	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタード・タルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーのお浸し	ごはん いわしの生姜煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ポテトサラダ	
	計				エネ 1448 kcal 蛋白 54 g 脂質 48.1 g 食塩 6.11 g	エネ 1551 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 59.3 g 食塩 6.22 g	エネ 1563 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 54.4 g 食塩 5.86 g	
日付	23	24	25	26	27	28		
朝 昼 お 夕 計	食パン かに玉 キャベツと豚肉のスープ	コーヒークリームパン 白身魚のつみれ(柚子) 白菜とベーコンの豆乳スープ	テーブルロール 5品目具材の玉子焼き 小松菜とウインナーのスープ	ミルクパン かも団子 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 特製ほうじ茶飲料	食パン だし巻き卵 豆と豚肉のスープ	バターロール スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとかまぼこの白ごま和え 特製りんごジュース		
	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん えびマカロングラタン(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チンゲン菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) マンゴー缶 ★丼★	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 高菜炒め	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て	ゆかり御飯 ホッケの塩麴焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)		
	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう	手作りココアフォンカップケーキ		
	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのパンバンドレサラダ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の金平 大根と平天のわさび和え	ごはん さけのクリームソースかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツとちくわのアイランドレサラダ	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 大根と平天の煮物 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) はたけ菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ		
	計	エネ 1485 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 48.7 g 食塩 6.07 g	エネ 1507 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 50 g 食塩 7.39 g	エネ 1568 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 56.8 g 食塩 7.67 g	エネ 1472 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 45.8 g 食塩 5.17 g	エネ 1461 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 47 g 食塩 7.12 g	エネ 1452 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 46.9 g 食塩 6.28 g	