



日	月	火	水	木	金	土
2026/02/01	2026/02/02	2026/02/03	2026/02/04	2026/02/05	2026/02/06	2026/02/07
	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 白菜とひき肉のとりみ煮 大豆五目煮 621kcal 3.2g	ごはん 中華スープ 豚肉ともやしのカレー風中華炒 キャベツときくらげの中華煮 ジョア 636kcal 1.4g	豚丼 味噌汁 ポテトサラダ ミルージュ 640kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 豆腐ハンバーグ和風あん 漬物(つぼ漬) 645kcal 2.7g	ごはん 清汁 家常豆腐 海鮮焼売 春雨しそサラダ 629kcal 3.6g	ごはん スープ 鶏肉のクリーム煮 ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し 709kcal 2.7g
2026/02/08	2026/02/09	2026/02/10	2026/02/11	2026/02/12	2026/02/13	2026/02/14
	京風きつねうどん わかめごはん 中華風肉団子 フルーチェ 595kcal 3.6g	チキンカレーライス スープ レタスとコーンのサラダ ヨーグルト 655kcal 3.2g		ごはん 味噌汁 鶏もものネギ塩ダレ ほうれん草ときのこのソテー 漬物 629kcal 3.0g	ごはん 清汁 赤魚の西京漬け焼 玉子ともやしのオイスター炒め おなかにエール 585kcal 3.0g	ごはん スープ トマトの煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ チョコバナロア 731kcal 2.7g
2026/02/15	2026/02/16	2026/02/17	2026/02/18	2026/02/19	2026/02/20	2026/02/21
	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げとなすの煮浸し ジョア 669kcal 2.6g	ごはん 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと枝豆の炒め煮 漬物 566kcal 3.2g	野菜たんめん ごはん たまごサラダ 餃子2個 677kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 りんごヨーグルト 682kcal 1.9g	ごはん コンソメスープ 白身魚のチーストマト煮 白菜とちくわの煮浸し ブロッコリー塩昆布和え 609kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏天の南蛮風 切干大根の炒め煮 ヨーグルト 735kcal 3.0g
2026/02/22	2026/02/23	2026/02/24	2026/02/25	2026/02/26	2026/02/27	2026/02/28
		ごはん 清汁 サバの味噌煮 ピーマンのチンジャオフ 白菜のナムル 580kcal 2.4g	ボークカレーライス コンソメスープ ブロッコリーと卵のマヨサッ ミルージュ 760kcal 3.3g	ビビンバ丼 中華スープ 大根とこんにゃくの煮物 みかん缶 671kcal 2.6g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き ぶどうゼリー 605kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグだしあん 肉団子の酢豚風 マカロニサラダ 706kcal 3.3g

ほどがや地域活動ホームゆめ

★2月のお休みは、1日、8日、11日、15日、22日、23日です。

★メニューは変更になる可能性があります。

★カロリーは目安となります。