



2026友・遊べんとう 2月のメニュー予定



友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
2日 592 kcal(307)塩分 3.0 g ハンバーグ 大根の味噌煮 いんげんとベーコンのきんぴら 白菜のおかか和え	3日 545 kcal(240)塩分 2.0 g グリルチキン・雑穀米 ひじき豆 炒り卵 野菜サラダ	4日 554 kcal(269)塩分 2.9 g じゃがいもと牛肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 こんにやくのごまみそ煮 ほうれん草のお浸し	5日 601 kcal(316)塩分 2.6 g かれいのみぞれ煮 青梗菜とウィンナーの炒めもの じゃがいものきんぴら いんげんのごま和え	6日 632 kcal(347)塩分 2.7 g 豚肉のケチャップ煮 白菜とごぼう天の煮物 ベーコンじゃが マカロニサラダ	7日 623 kcal(338)塩分 1.7 g エビフライ 厚揚げの甘煮 野菜オムレツ ほうれん草のナムル
9日 601 kcal(316)塩分 2.5 g 豚肉の五目野菜炒め キャベツとうすあげの煮びたし ほうれん草の炒り卵あえ もやしのごま酢あえ	10日 584 kcal(299)塩分 3.3 g 味噌だれとんかつ こんにやくの照り煮 ハッシュドポテト かまぼこと白菜のゆかり和え	11日 619 kcal(334)塩分 2.4 g さばの揚げ付け 青梗菜と丸天の煮物 にんじんのきんぴら かぼちゃサラダ	12日 568 kcal(283)塩分 2.2 g チキンカツ こんにやくの土佐煮 だし巻き卵 きゅうりとかまぼこのサラダ	13日 563 kcal(278)塩分 2.7 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 切り干し大根煮 キャベツとにんじんの炒め物 ひじきのサラダ	14日 579 kcal(294)塩分 2.1 g さわらの竜田焼 ふわふわ豆腐炒め 里芋の煮物 おろし和え
16日 525 kcal(240)塩分 2.0 g 串カツ ひじきの煮物 水餃子 きゅうりとわかめの酢の物	17日 574 kcal(289)塩分 2.2 g ぶり大根 小松菜のベーコン煮 野菜炒め もやしと人参の甘酢和え	18日 568 kcal(283)塩分 1.9 g 鶏肉のごま焼き カラフル野菜のきんぴら きのこのさっと煮 大根のごま酢和え	19日 624 kcal(339)塩分 3.2 g 焼き肉風炒め物 がんもの含め煮 長いものソテー 豆サラダ	20日 574 kcal(289)塩分 2.0 g 鮭のバター焼き 卵の花 にんじんとちくわのきんぴら 酢ばす	21日 488 kcal(203)塩分 1.2 g ロールキャベツ 野菜のカレー炒め かぼちゃ煮 中華サラダ
23日 577 kcal(292)塩分 2.8 g 赤魚の煮つけ じゃがいもの煮ころがし ちくわのマヨネーズ炒め 小松菜の卵サラダ	24日 588 kcal(303)塩分 1.3 g かき揚げ ごぼう天とねじり糸こん煮 しゅうまい キャベツの甘酢和え	25日 520 kcal(235)塩分 1.9 g 野菜ミンチ巻き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜としめじの炒め物 わかめの梅肉和え	26日 623 kcal(338)塩分 2.4 g 和風オムレツ 厚揚げとじゃがいもの煮物 ほうれん草とコーンのソテー 大根の梅サラダ	27日 597 kcal(312)塩分 1.8 g 鶏肉のカレー煮 ピーマンとこんにやくのみそ炒め にらとひき肉の卵とじ焼き チンゲン菜のおひたし	28日 554 kcal(269)塩分 1.9 g ポークビーンズ 白菜とうすあげの重ね煮 いんげんとにんじんのごまあえ わかめの酢の物
					

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。