

令和 8 年 2 月 11 日 ～ 令和 8 年 2 月 17 日

【 常 食 】

	2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)		2月15日(日)		2月16日(月)		2月17日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豆腐のみぞれあん インゲンと竹輪の炒め煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・油揚げ) いわしの甘露煮 白菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) 豆乳がんも煮物 ブロッコリーのシラス和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・白菜) かに豆腐 青梗菜と油揚げの煮物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・葉) チキンボール煮 千切りサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麩・ホウレン草) ハンパンの煮物 キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・オクラ) 豆腐と野菜の旨煮 もやしの炒り煮 味付けのり 牛乳200	
昼	「建国記念の日」 赤飯 松風焼 煮しめ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード照焼 アスパラの炒め物 サツマ芋サラダ フルーチェ		御飯(180g) 魚の照焼(アジ) 冬瓜のカニあんかけ 辛子マヨネーズ和え バナナ・黄桃缶		【バレンタインデー】 御飯(180g) 鶏肉のピザ焼 ジャガ芋のクリーム煮 小松菜の中華サラダ チョコバナナ		御飯(180g) 鶏肉のチャーシュー風 薩摩揚げと小松菜の炒め物 カブの甘酢 オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 魚のムニエル(タラ) 車麩の炒り煮 胡麻マヨ和え フルーツポンチ		御飯(180g) 魚の柚子味噌焼(フリ) 海老炒め 小松菜のお浸し ぶどうゼリー	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ジャガイモ) 魚の幽庵焼(サワラ) キャベツのあさり炒め マカロニサラダ	B 味噌煮込うどん ・ キャベツのあさり炒め マカロニサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) 白身魚のガーリックソテー 切干の胡麻炒め カリフラワーの梅風味	B 醤油ラーメン ・ 切干の胡麻炒め カリフラワーの梅風味	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) 青椒肉絲風 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのマリネ		御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の薬味焼(メルルサ) がんもとなすの炒り煮 ワカメの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 魚の塩焼(サバ) じゃが芋のソテー ブロッコリーとササミのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(大根・高野) スパニッシュオムレツ 鶏肉と茄子の炒り煮 白菜の酢の物		A 御飯(180g) すまし汁(ハンパ) 焼肉 おでん風 菜の花のポン酢和え	B スパゲティ ポリタン ・ おでん風 菜の花のポン酢和え
1 日 合 計	kcal 1789.55 蛋白質 72.85 脂質 44.24 炭水化物 292.12 食塩相当 6.81	1844.24 kcal g 76.21 g 40.56 g 306.69 g 7.8 g	kcal 1777.01 蛋白質 71.7 脂質 46.85 炭水化物 280.48 食塩相当 6.81	1766.03 kcal g 72.74 g 51.75 g 260.43 g 7.54 g	kcal 1758.09 蛋白質 69.12 脂質 47.03 炭水化物 282.25 食塩相当 6.67	kcal g g g g	kcal 1784.85 蛋白質 71.98 脂質 46.88 炭水化物 283.81 食塩相当 6.84	kcal g g g g	kcal 1770.73 蛋白質 69.33 脂質 53.47 炭水化物 274.06 食塩相当 6.36	kcal g g g g	kcal 1811.28 蛋白質 63.23 脂質 52.58 炭水化物 289.61 食塩相当 6.74	kcal g g g g	kcal 1763.58 蛋白質 70.34 脂質 52.68 炭水化物 269.49 食塩相当 6.62	1735.3 kcal g 66.87 g 50.23 g 271.1 g 6.8 g

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考