

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 2月 15日 ~ 令和 8年 2月 21日

	2/15(日)	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	2/21(土)
朝	ロールパン ミニ黒糖ロール マーガリン ミネストローネ おろしとEの和え物 バナナ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 ほうれん草の和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 ひきわり納豆 だし巻き卵 キャベツの ポン酢和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 チンゲン菜の おかか和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 焼きししゃも ブロッコリーと かにかまの和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 煮奴 白菜の塩こんぶ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ ささみときゅうりの バンバンジー ふりかけ 牛乳
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 29.9 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.6 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 1.7 g 食塩相当量 2.2 g
昼	御飯 ゆで豚の 香味ソースかけ 糸昆布の煮物 しらたきの 明太子和え みそ汁	キーマカレー じゃが芋の バターソテー 小松菜のおろし和え ふくしん漬け	御飯 赤魚の外外焼き 大根のポトフ 海藻サラダ クラムチャウダー	御飯 ポークソテー トマトソース れんこんのごま炒め ほうれん草の ドレッシング和え コンソメスープ	醤油ラーメン 御飯 チンゲン菜の ベーコンソテー ぜんまいの 中華風和え物	《誕生会》 いなり寿司 ミックスフライ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 茶碗蒸し	焼肉ビビンバ風丼 里芋のころ煮 ブロッコリーと コーンの和え物 たけのこスープ
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 12.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 2.6 g
夕	御飯 チキンピカタ 春菊とツナの炒め物 もずく酢 すまし汁	御飯 他人煮 ピーマンと ちくわの炒め物 さつまいもの ころころサラダ すまし汁	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ 白菜の煮浸し カリフラワーの ゴマドレ和え つけもの	御飯 厚揚げの 肉味噌チーズ焼き ブロッコリーの卵炒め 切干大根の はりはり漬け すまし汁	麦ごはん タラのホイル焼き 金平れんこん キャベツのマリネ フルーツ	御飯 関東風おでん なすの そばろあんかけ カリフラワーの おかか梅和え ぎょうざスープ	御飯 豚バラ大根 じゃが芋のツナ煮 キャベツのくるみ和え すまし汁
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 29.0 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 30.1 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 2.7 g
おやつ	セレクトおやつ	カスタードクレープ	りんごのタルト	薄皮まんじゅう	プチシュー (カスタード、チョコ)	どらやき (抹茶あん)	ライチゼリー
	エネルギー kcal たんぱく質 g 食繊維総量 g 食塩相当量 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 2月 22日 ~ 令和 8年 2月 28日

	2/22(日)	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)
朝	食パン マーマレード わかめスープ オムレツ キャベツのサラダ 和え 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き めかぶの和え物 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 カリフラワーの カレーソテー 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ほうれん草の炒め たまご豆腐 ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 いわしのみぞれ煮 小松菜の和え物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 肉団子の照煮 カリフラワーの ごまだれかけ ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 じゃが芋の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳
	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 2.6 g
昼	麦ごはん 和風おろし ハンバーグ 長いもの煮物 春雨の酢の物 すまし汁	三色丼 里いもの煮物 水菜のわさび和え みそ汁	オムそば 御飯 ブロッコリーの ドレッシング和え きゅうり漬け きくらげのスープ	御飯 鶏のさんしょう焼き 金平ごぼう 白菜の和え物 みそ汁	《健康メニュー》 あさりの 炊き込みピラフ 牛肉とブロッコリーの オムライス炒め 高野豆腐の桜えび煮 大根の梅肉和え 粉チーズ入り野菜スープ	御飯 八宝菜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し 中華スープ	御飯 鶏の照り焼き ニラの卵とし ツイストマカロニ ドレッシング和え 貝だくさんみそ汁
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 30.3 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 さばの塩焼き 小松菜と むきえびの炒め物 ごぼうのごま和え みそ汁	御飯 エビカツレツ タルタルソース なすの煮付け ピーマンの酢の物 すまし汁	御飯 マーボー豆腐 ぜんまいの炒り煮 きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁	御飯 ウィンナーのポトフ カブと厚揚げの煮物 ブロッコリーの サラダ和え フルーツ	御飯 ピーマンの 肉詰めフライ なすと たけのこの煮物 白菜のカニカマ和え チンゲン菜の 中華スープ	御飯 さばの香味焼き じゃが芋のソテー ほうれん草の マヨネーズ和え すまし汁	御飯 揚げ餃子 かんぴょうの煮物 長芋たんざく すまし汁
	エネルギー 558 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 11.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 15.8 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.8 g
おやつ	ぼたぼた 焼き ロールケーキ (ショコラ)	人形焼き	どら焼 (こしあん)	ドーナツ	どらやき (カスタード)	カエデの実	お茶プリン
	エネルギー 52.95 kcal たんぱく質 0.5 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.0 g