

令和8年 2月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 節分	4	5	6	7
昼		ご飯 マスと白菜の和風クリームソース サラダ ジャーマンポテト フルーツ（バナナ）	巻き寿司 白菜と春菊の和え物 清汁 黒豆の牛乳プリン	ご飯 ミートローフ キャベツのサラダ ほうれん草のポターージュ フルーツ（みかん）	キノコピラフ ゆで卵とブロッコリーのサラダ サーモンチャウダー フルーツ（パイン）	ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 白身魚の蒲焼き 白菜と小松菜のなめ茸和え 筑前煮 フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 537kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.9g 炭水化物 84.3g 食塩 1.7g	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.6g 炭水化物 93.3g 食塩 2.6g	エネルギー 691kcal 蛋白質 27.7g 脂質 21.3g 炭水化物 98.8g 食塩 2.6g	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.6g 炭水化物 90.4g 食塩 1.8g	エネルギー 530kcal 蛋白質 25.6g 脂質 10.2g 炭水化物 83.6g 食塩 1.9g	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.2g 炭水化物 89.2g 食塩 2.5g
	8	9	10	11	12	13	14 バレンタインデー
昼		ご飯 メバルの揚げ煮 玉ねぎとトマトの酢の物 切干大根煮 フルーツ（白桃缶）	ラーメン サラダ フルーツ（みかん）	ご飯 焼きホッケの赤しそおろし添え 春菊の和え物 豆腐の野菜あんかけ フルーツ（パイン）	ご飯 鯖の柚子味噌煮 ほうれん草のポン酢和え 南瓜と竹輪の煮物 フルーツ（バナナ）	ご飯 カレイの青海苔フライ 玉葱のサラダ 豆腐入りコンソメスープ フルーツ（みかん）	ピラフ ハートハンバーグ サラダ コンソメスープ チョコプリン
日計		エネルギー 566kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.3g 炭水化物 98.6g 食塩 1.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.2g 炭水化物 77.4g 食塩 2.5g	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.6g 炭水化物 81.1g 食塩 2.4g	エネルギー 631kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.4g 炭水化物 92.8g 食塩 2.7g	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.3g 炭水化物 90.8g 食塩 2.2g	エネルギー 596kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.6g 炭水化物 85.2g 食塩 2.5g
	15	16	17	18	19	20	21
昼		ご飯 油淋鶏 スナックピースのピリ辛ポン酢和 ワカメと豆腐のスープ フルーツ（パイン）	ご飯 鯖の治部煮風 和風チャプチェ ささみと胡瓜のワサビ酢和え フルーツ（バナナ）	ご飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 千切り野菜の梅ドレッシング和え コンソメスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 ホッケの竜田揚げ 大根サラダ ミルクスープ フルーツ（白桃缶）	かきたまうどん 菜の花のごま和え 中華風冷奴 フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 白身魚のクリームソース煮 大根のスープ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ（ミックス缶）
日計		エネルギー 626kcal 蛋白質 21.6g 脂質 23.3g 炭水化物 83.3g 食塩 2.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.8g 炭水化物 89.0g 食塩 2.3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.9g 炭水化物 87.3g 食塩 1.4g	エネルギー 601kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.4g 炭水化物 88.8g 食塩 1.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.1g 炭水化物 69.8g 食塩 2.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.1g 炭水化物 88.7g 食塩 2.0g
	22	23	24	25	26	27	28
昼		ご飯 タラの葱みそおろし和え 五目卵の花 南瓜の味噌汁 フルーツ（パイン）	ビビンバ 白菜の和え物 フルーツ（白桃缶）	ご飯 あじフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚と白菜の中華炒め キャベツサラダ さつま芋とベーコンのバター醤油 フルーツ（バナナ）	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き キャベツとピーマンのサラダ 根菜の清汁 フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 576kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.3g 炭水化物 97.4g 食塩 2.4g	エネルギー 543kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.9g 炭水化物 81.8g 食塩 2.7g	エネルギー 544kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.6g 炭水化物 95.5g 食塩 2.1g	エネルギー 633kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.2g 炭水化物 95.5g 食塩 2.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19.1g 炭水化物 90.9g 食塩 2.3g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.9g 炭水化物 81.9g 食塩 1.5g

・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。  
 ・都合により献立が変更となる場合があります。  
 ご了承下さい。