



週間献立表



令和8年2月1日～令和8年2月7日

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	ごはん みそ汁(棒麩・大根葉)	ごはん みそ汁(白菜・青ネギ)	ごはん みそ汁(もやし・小松菜)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・人参)	ごはん みそ汁(にら・もやし)	ごはん みそ汁(キャベツ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	長芋の煮物 しその実和え(いんげん)	切干大根とつきこんの炒め煮 ほうれん草とかまぼこの和え物	たけのこの卵とじ 白菜サラダ	納豆 金平ごぼう	大豆とひじきの煮物 きのこ和え(水菜)	ふきの炒め煮 和え物(春菊)	春雨の炒め物 人参ツナサラダ
	漬物(桜漬)	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)	漬物(赤かつぱ)	漬物(しば漬)	漬物(赤かつぱ)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(大根・春菊)	ごはん みそ汁(庄内麩・人参)	赤飯 清し汁(花麩・菜の花)	ごはん みそ汁(棒麩・白菜)	二色丼 みそ汁(高野豆腐・大根葉)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・青ネギ)	たぬき丼 みそ汁(青ネギ・わかめ)
	照焼チキン 小松菜ソテーバター風味 わかめと玉ねぎの酢の物	たらの梅味噌焼 旨煮 なます	いわしの生姜煮 白和え(ほうれん草) 節分和菓子	鶏肉のごま漬焼 中華風あんかけ(カリフラワー) 生姜和え(春菊)	なめ茸和え(ほうれん草) はちみつレモンゼリー	ほきの味噌マヨネーズ焼 なすと厚揚げの含め煮 ドレッシング和え(菜の花)	大根サラダ ぶどうムース
	果物(黄桃缶)	ストロベリーゼリー		果物(マンゴー缶)		果物(黄桃缶)	
夕	ごはん かに玉	ごはん ポークチャップ	ごはん 豚肉の香味焼	ごはん メンチカツ	ごはん すき焼き風煮込み	ごはん フィッシュボールの酢豚風	ごはん 鶏の南蛮漬け
	大根と豚肉の中華炒め オクラともやしの和風サラダ	なすとちくわの甘辛煮 塩昆布和え(キャベツ)	五目ビーフン めた和え(わけぎ)	里芋の煮物 ナムル(小松菜)	れんこんと油揚げの煮物 ゆかり和え(白菜)	南瓜の煮物 昆布茶和え(ほうれん草)	ツナじゃが 海藻サラダ
カロリー	1320kcal	1316kcal	1287kcal	1298kcal	1310kcal	1278kcal	1305kcal
蛋白質	46.8g	54.7g	48.8g	46.3g	51.8g	42.7g	44.4g
脂質	43.6g	33.9g	39.3g	39.3g	45.0g	37.1g	45.1g
塩分	8.0g	7.9g	6.2g	8.1g	7.1g	7.7g	7.7g