



週間献立表



令和8年2月8日～令和8年2月14日

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ごはん みそ汁(えのき・スナップエンドウ)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	ごはん みそ汁(大根葉・キャベツ)	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・きざみ揚げ)	ごはん みそ汁(庄内麩・椎茸)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・キャベツ)
	ちくわとひき肉の煮物	さつま揚げと大豆の煮物	なすの肉味噌炒め	納豆	ソーセージと野菜の炒め物	豆腐とえびの煮物	スクランブルエッグ
	ナムル(水菜)	わさび和え(春菊)	ドレッシング和え(チンゲン菜)	白菜の炒め物	おろし和え	ゴマドレ和え(スナップエンドウ)	からし和え(ほうれん草)
	たまごソース	漬物(赤かっぱ)	漬物(青かっぱ)	漬物(桜漬)	たいみそ	ふりかけ(梅かつお)	漬物(青かっぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(花麩・人参)	チキンカレー	味噌ラーメン	ごはん みそ汁(かぶの葉・わかめ)	A かき揚げ丼	ごはん みそ汁(かぶ・青ネギ)	ごはん コンソメスープ
	回鍋肉	野菜スープ	焼売	ひじき入り鶏つくね	B 鮭わかめ御飯	ほうれん草とツナの卵焼	煮込みハンバーグ
	れんこん炒め	チョレギサラダ(レタス)	ブルベリーヨーグルト	高野豆腐の含め煮	みそ汁(しめじ・春菊)	キャベツとさつま揚げの炒め物	ごぼうと高野豆腐の煮物
	ピーナッツ和え(チンゲン菜)	果物(マンゴー缶)		かか和え(ほうれん草)	ポテトサラダ	胡瓜とカニカママヨ和え	パンプキンサラダ
	果物(洋梨缶)			果物(黄桃缶)	青りんごゼリー	バナナムース	バレンタインデザート
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼	ごはん
	擬製豆腐	ひき肉の卵とじ	豚肉の生姜焼	たらの揚げ煮	豚肉の味噌だれ焼	ドレッシング和え(ブロッコリー)	鶏肉の竜田焼
	さつま芋の煮物	もやしとにらの炒め物	じゃが芋と切干大根の煮物	ビーフンソテー	南瓜の煮物	果物(みかん缶)	大根とトロミ生姜煮
	お浸し(菜の花)	マヨ和え(ほうれん草)	ごま和え(いんげん)	きのこ和え(菜の花)	白菜のマリネ		山椒和え(小松菜)
カロリー	1311kcal	1305kcal	1324kcal	1288kcal	1288kcal	1282kcal	1304kcal
蛋白質	45. 1g	52. 2g	50. 9g	55. 3g	37. 0g	50. 2g	45. 9g
脂質	34. 2g	42. 1g	41. 1g	38. 4g	35. 1g	41. 9g	43. 5g
塩分	7. 0g	8. 8g	7. 7g	7. 5g	7. 0g	6. 6g	8. 8g