



週間献立表



令和8年2月15日～令和8年2月21日

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	ごはん みそ汁(椎茸・人参) 大豆とひじきの煮物 わさびマヨ和え(スナップエンドウ) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・春菊) ごぼうそぼろ炒め ドレッシング和え(チンゲン菜) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・棒麩) 卵とじ 青のり和え(白菜) 漬物(赤かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(菜の花・庄内麩) 大豆とさつま揚げの煮物 かか和え(おくら) 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(人参・春菊) ミートボール くるみ和え(いんげん) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ) ジャーマンポテト 中華サラダ(チンゲン菜) 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら) 豆腐のそぼろ煮 マヨ和え(ブロッコリー) 漬物(しば漬) 牛乳
	親子丼 みそ汁(青ネギ・棒麩) お浸し(菜の花) フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁(花麩・絹さや) 豚肉和風おろしだれ 春雨の炒め物 ごまマヨネーズ和え(キャベツ) 果物(マンゴー缶)	天津丼 中華スープ 春巻 すりおろしりんご	ごはん みそ汁(白菜・大根葉) 豚肉の塩麩焼 さつま芋の炊き合わせ ごま和え(春菊) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(花麩・もやし) 鶏肉のくわ焼 切干大根の煮物 生姜和え(ほうれん草) 桃ゼリー	ごはん みそ汁(かぶの葉・わかめ) 白身魚フライ 五目金平 わさび和え(小松菜) ぶどうゼリー	はごろも炊き込み御飯 みそ汁(小松菜・ぶなしめじ) ちくわと大根の煮物 果物(洋梨缶)
	ごはん たらの梅味噌焼 もやしの炒め物 ナムル(小松菜)	ごはん 豆腐のしそ田楽 長芋のカニフレーク煮 ブロッコリーのサラダ	ごはん メンチカツ カリフラワーのコンソメ煮 わさび和え(ほうれん草)	ごはん 千草焼 なすと厚揚げの煮物 ツナ和え(玉ねぎ)	ごはん さばの味噌漬焼 れんこんの炒め物 ぼん酢マヨ和え(キャベツ)	ピビンバ丼 がんもの煮物 はちみつレモンゼリー	ごはん タッカルビ いんげんの炒め物 菜の花の梅肉和え
	カロリー	1286kcal	1304kcal	1285kcal	1280kcal	1328kcal	1289kcal
蛋白質	58.5g	45.9g	45.9g	47.4g	46.5g	40.6g	50.2g
脂質	39.7g	41.7g	41.1g	38.5g	46.1g	36.9g	39.6g
塩分	7.2g	7.0g	8.4g	7.3g	7.0g	8.0g	7.8g