



# 週間献立表



令和8年2月22日～令和8年2月28日

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(人参・しめじ)</small>	ごはん <small>みそ汁(青ネギ・花麩)</small>	ごはん <small>みそ汁(小松菜・キャベツ)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・チンゲン菜)</small>
	納豆	ひき肉の卵とじ	ソーセージソテー	なす味噌炒め	炒り豆腐	焼魚(たら)	じゃが芋のそぼろあんかけ
	えんどうソテー	わさび和え(もやし)	山椒和え(春菊)	<small>なめ茸和え(ほうれん草)</small>	<small>中華風和え物(チンゲン菜)</small>	からし海苔和え(もやし)	昆布茶和え(白菜)
	漬物(青かつぱ)	たいみそ	漬物(しば漬)	漬物(桜漬)	たいみそ	たまごソース	ふりかけ(梅かつお)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(椎茸・キャベツ)</small>	麻婆豆腐丼 <small>みそ汁(ごぼう・青ネギ)</small>	A 焼肉丼 B 炊き込み御飯 <small>みそ汁(スナッフエンドウ・棒麩)</small>	ミートスパゲティ レタススープ	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・かぶの葉)</small>
	豚肉のにんにく味噌焼	煮魚(かれい)	照焼チキン	マリネ(レタス)		海藻サラダ	たらの生姜焼
	切干大根の煮物	ふきの煮物	<small>厚揚げときのこの炒め物</small>	オレンジゼリー	ナムル(ほうれん草)	果物(黄桃缶)	マカロニソテー
	<small>生姜和え(チンゲン菜)</small>	<small>しその実和え(キャベツ)</small>	胡瓜の酢の物		果物(洋梨缶)		ポン酢和え(玉ねぎ)
	果物(黄桃缶)	果物(フルーツカクテル缶)	果物(マンゴー缶)			ヨーグルト	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	かに玉	豆腐ステーキあんかけ	豚肉のオイスターソース焼	鶏肉の揚げ煮	千草焼	豆腐ハンバーグ	ガリパタチキン
	生揚の煮物	じゃが芋の味噌煮	さつま芋の煮物	切干大根の炒め煮	ピーマンとちくわの金平	野菜炒め(キャベツ)	五目大豆煮
	<small>ドレッシング和え(おくら)</small>	お浸し(もやし)	柚子和え(かぶ)	ブロッコリーのサラダ	ポン酢和え(菜の花)	おろし和え	かか和え(小松菜)
カロリー	1298kcal	1280kcal	1284kcal	1309kcal	1287kcal	1292kcal	1327kcal
蛋白質	56.7g	55.3g	47.4g	43.5g	53.1g	48.5g	66.1g
脂質	38.2g	37.6g	39.5g	43.1g	43.1g	42.9g	33.5g
塩分	8.4g	7.3g	7.3g	6.5g	7.2g	6.5g	8.2g