



献立表



令和8年2月7日～2月13日

	7 (土)	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (豆腐) 柔らかチキン照り焼き チンゲン菜の生姜和え 漬物	ごはん みそ汁 (わかめ) がんもの煮物 ブロッコリーのツナ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) 目玉焼き 春菊のおひたし さくら漬	ごはん みそ汁 (なめこ) 納豆 魚肉ソーセージ炒め 梅びしお	ごはん みそ汁 (白菜) カリフラワーのベーコン煮 ほうれん草の土佐和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (麩) 中華たまご 大根サラダ たいみそ	ごはん みそ汁 (さつまいも) いんげんの中華炒め オクラサラダ 漬物
昼	ごはん オムレツ ひじき煮 りんご缶	ごはん ミニハンバーグ 春雨サラダ みかん缶	ごはん 鯖の煮付け 茄子の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え	ごはん たらの和風ソース 大根のそばろ煮 もやしの中華和え	味噌ラーメン えびシュウマイ 人参ナムル ピルクル	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ バナナ	◆バレンタイン◆ オムライス コンソメスープ ハートのコロケ・プリン カリフラワーサラダ
おやつ	レモンケーキ	くろ棒	まんじゅう 栗しぐれ	ミニシュークリーム	薄皮パン	甘食 コーヒー牛乳	チョコシフォン
夜	ごはん あじフライ もやしの青じそ和え 金時豆	ごはん 赤魚のみそ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの梅ドレ和え	ごはん 蒸し餃子の甘酢あん さつまいもサラダ いちごババロア	ごはん 肉じゃが 小松菜のソテー 洋梨缶	ごはん 親子煮 生揚げの高菜炒め マンゴー缶	ごはん 豆腐とかにの旨煮 茄子の生姜醤油 もずく三杯酢	ごはん カレーのみぞれ煮 もやしソテー チンゲン菜のポン酢和え
	エネルギー：1615kcal たんぱく質：50.9g 脂質：36.2g 食塩：7.1g	エネルギー：1480kcal たんぱく質：52.6g 脂質：31.1g 食塩：8.5g	エネルギー：1704kcal たんぱく質：51.4g 脂質：47.3g 食塩：8.3g	エネルギー：1536kcal たんぱく質：54.7g 脂質：38.1g 食塩：7.3g	エネルギー：1622kcal たんぱく質：62.8g 脂質：49.1g 食塩：9.8g	エネルギー：1587kcal たんぱく質：47.5g 脂質：40.6g 食塩：7.8g	エネルギー：1625kcal たんぱく質：54.5g 脂質：37.6g 食塩：9.4g