



献立表



令和8年2月28日～3月6日

	28 (土)	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (白菜) 納豆 もやし中華炒め 梅びしお	ごはん みそ汁 (茄子) 厚焼き玉子 春雨サラダ 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (大根葉) ひじき煮 オクラの梅和え 漬物	ごはん みそ汁 (舞茸) 高野豆腐の含め煮 カリフラワーとツナのサラダ たいみそ	ごはん みそ汁 (麩) ふわふわたまご ほうれん草のおひたし ふりかけ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) かぶのコンソメ煮 菜の花のわさび和え ごま昆布	ごはん みそ汁 (卵) 納豆 ちくわの炒め煮 梅びしお
昼	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜のクリーム煮 パイナップル	ごはん 赤魚の粕漬焼き 大豆の五目煮 もずく三杯酢	ごはん 鶏のもろみ焼き もやしとにらのソテー 黄桃缶	❀ひなまつり❀ ねぎとろ丼 潮汁 (あさり) 菜の花の白和え ひなまつりゼリー	チキンカレー ブロッコリーサラダ ピルクル	ごはん ホキのごま焼き 根菜のきんぴら 洋梨缶	ナポリタン わかめスープ シーザーサラダ 杏仁寒天
おやつ	プリン	カントリーマアム	ドーナツ 牛乳	桜ロール 甘酒	やわらかおかき	ワッフル	薄皮パン
夜	ごはん 白身魚のカレーニエル 煮奴 チンゲン菜のおひたし	ごはん 麻婆豆腐 三色びたし マンゴー缶	ごはん たらの煮付け 茄子の甘酢炒め 白花豆	ごはん コロッケ ごぼうの土佐煮 みかん缶	ごはん さわらの漬焼き 里芋の煮物 白菜の梅和え	ごはん 豚肉の柳川煮 小松菜の生姜炒め もやしのレモン醤油和え	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜の辛子和え
	エネルギー：1582kcal たんぱく質：55.6g 脂質：47.1g 食塩：6.4g	エネルギー：1498kcal たんぱく質：54.7g 脂質：38.7g 食塩：6.3g	エネルギー：1660kcal たんぱく質：58.1g 脂質：47.6g 食塩：7.2g	エネルギー：1550kcal たんぱく質：54.2g 脂質：28.4g 食塩：8.0g	エネルギー：1560kcal たんぱく質：52.8g 脂質：37.4g 食塩：7.6g	エネルギー：1525kcal たんぱく質：51.5g 脂質：38.5g 食塩：7.6g	エネルギー：1608kcal たんぱく質：52.2g 脂質：45.1g 食塩：9.4g