

## 2026年2月度 献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	421	20.2	22.6	2.9

		月	火	水	木	金	土																		
		2日	3日	4日	5日	6日	7日																		
		エネルギー 308	たんぱく質 15.9	脂質 21	食塩 1.9	エネルギー 470	たんぱく質 13.7	脂質 18.8	食塩 5.9	エネルギー 410	たんぱく質 20.9	脂質 25	食塩 2.1	エネルギー 318	たんぱく質 21	脂質 16.9	食塩 2.8	エネルギー 445	たんぱく質 32.1	脂質 26.8	食塩 3.5	エネルギー 344	たんぱく質 19.5	脂質 16.4	食塩 2.6
昼食	基本食	さばのタンドリー かぶとツナの煮物 小松菜のおかか和え	野菜醤油ラーメン 春巻き 青梗菜のごまあえ	シーフードフライ 春雨の中華スープ煮 法蓮草柚子和え	肉みそ丼 コーンともやしのソテー <sup>1</sup> いんげんの和え物	バーベキューチキン 豆腐の田楽 わかめサラダ	豚肉の塩だれ炒め 金平ごぼう 白菜の酢の物																		
		9日	10日	11日	12日	13日	14日																		
		エネルギー 410	たんぱく質 12.9	脂質 24	食塩 1.9	エネルギー 495	たんぱく質 23.7	脂質 21	食塩 3.8	エネルギー 434	たんぱく質 26.5	脂質 25.9	食塩 1.9	エネルギー 357	たんぱく質 19.1	脂質 27	食塩 2.7	エネルギー 601	たんぱく質 18.2	脂質 20.6	食塩 5.7	エネルギー 379	たんぱく質 30.3	脂質 22.3	食塩 1.8
昼食	基本食	メンチカツ 茄子おかか煮 ブロッコリーの磯香和え	カツ丼 小松菜のソテー <sup>1</sup> 春雨の酢の物	鶏の塩だれ焼き 切干大根の煮物 オクラ胡麻和え	白身魚の磯部揚げ じゃが芋マスター炒め 菜の花の和え物	スパゲティ・ボロニア 法蓮草とハムのソテー <sup>1</sup> ごぼうサラダ	鶏の照り焼き 五目大豆煮 もやしサラダ																		
		16日	17日	18日	19日	20日	21日																		
		エネルギー 487	たんぱく質 16.5	脂質 21.6	食塩 2.8	エネルギー 321	たんぱく質 23.2	脂質 14.9	食塩 3.9	エネルギー 510	たんぱく質 28.1	脂質 32.1	食塩 2.1	エネルギー 408	たんぱく質 18.2	脂質 18	食塩 2.9	エネルギー 360	たんぱく質 18.1	脂質 26.2	食塩 1.9	エネルギー 336	たんぱく質 17.2	脂質 20.5	食塩 2.6
昼食	基本食	ソース焼きそば 野菜コロッケ 法蓮草のお浸し	三色丼 大根のカニカマあんかけ オクラとコーンのおかか和え	鶏の唐揚げ もやしとワインナーのスープ煮 小松菜の和え物	豚の生姜焼き ごぼうとこんにゃくの旨煮 白菜柚子和え	サバの塩焼き 高野豆腐炒り煮 かぼちゃサラダ	豚肉のごま炒め 青菜の炒め煮 ひじきとえだまめのサラダ																		
		23日	24日	25日	26日	27日	28日																		
		エネルギー 320	たんぱく質 15.3	脂質 17.1	食塩 1.7	エネルギー 566	たんぱく質 14.9	脂質 23.5	食塩 4.6	エネルギー 569	たんぱく質 17	脂質 34.7	食塩 3.9	エネルギー 428	たんぱく質 20.3	脂質 28.5	食塩 1.7	エネルギー 380	たんぱく質 17.1	脂質 21.3	食塩 3.4	エネルギー 444	たんぱく質 24.7	脂質 26.7	食塩 2.5
昼食	基本食	赤魚の揚げ煮 ジャーマンポテト 白菜の昆布和え	カレーラーどん 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え	肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 マカロニサラダ	豚カツ じゃこ高菜スパゲティ もやしの和え物	たまご丼 卵の花 いんげんツナマヨサラダ	豚野菜炒め 茄子のみぞれ煮 豆腐サラダ																		