

2026年2月度 献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1470	54.2	42.4	7.6

		月				火				水				木				金				土				日			
																										1日			
																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
																										1500	52.8	45.6	7.7
朝食	基本食																									ごはん キャベツとベーコンのソテー 漬物 味噌汁（あげ・ねぎ） 牛乳			
昼食	基本食																									ごはん 鯖の焼き漬け 茄子の煮物 味噌汁（もやし・オクラ）			
夕食	基本食																									ごはん 肉豆腐 春雨の甘酢炒め 味噌汁（わかめ・玉葱） フルーツ杏仁			
		2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1486	59.5	45.5	7.2	1323	48.1	28.9	8.3	1462	57.2	45.2	7.4	1518	60.1	45.5	7.6	1371	41.7	39.5	5.8	1530	56	50	7.4	1594	55.1	42.6	7.3
朝食	基本食	ごはん スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁（オクラ・人参） 牛乳				レーズンロール ウインナー フルーツヨーグルト アップルジュース				ごはん 豆腐炒り煮 昆布佃煮 味噌汁（大根・あげ） 牛乳				ごはん 春雨の中華スープ煮 漬物 味噌汁（キャベツ・人参） 牛乳				食パン（いちごジャム） ネギオムレツ フルーツ アップルジュース				ごはん グリーンピース棒天 漬物 味噌汁（巻麴・わかめ） 牛乳				ごはん お豆の玉子とし 昆布佃煮 味噌汁（大根・オクラ） 牛乳			
昼食	基本食	ごはん 鶏の変わり揚げ ごぼうの炒め物 味噌汁（おつゆ麴・さつま揚げ）				かにちらし 小松菜のおかか和え ミニ豚汁				ごはん 豚キムチ炒め 青梗菜のごまあえ すまし汁（えのき、わかめ）				ごはん 鶏の塩麴焼き さつま芋サラダ 味噌汁（おつゆ麴・オクラ）				ごはん 鯖の竜田焼き 野菜の和え物 味噌汁（大根・玉ねぎ）				ごはん メバルの揚げ煮 豆腐の田楽 すまし汁（白菜、ねぎ）				かき揚げ丼 白菜の酢の物 味噌汁（もやし・わかめ）			
夕食	基本食	ごはん カレイの野菜あんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁（白菜・玉ねぎ） フルーツ				ごはん 牛肉のカレー炒め かぶとツナの煮物 味噌汁（もやし・さつま揚げ）				ごはん 鯖の生姜煮 いんげんとベーコンのマヨ炒め 味噌汁（花麴・玉葱） フルーツ				ごはん 白身魚のみぞれ煮 法蓮草の白和え すまし汁（とろろ・青葱） あんずヨーグルト				ごはん ミートボールのクリーム煮 胡瓜とわかめのサラダ コンソメスープ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ・人参）				ごはん 豚とじゃがいもの辛み炒め 茄子のソテー 味噌汁（青梗菜・人参） フルーツ杏仁				ごはん 鶏肉のマーマレード煮 金平ごぼう 味噌汁（法蓮草・揚げ） フルーツ			
		9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1502	53.3	41.7	8.6	1353	54.5	36.6	6.7	1617	65	55.9	8.1	1533	52.9	45.9	8.5	1471	50.5	46.4	6.2	1427	54.6	37.9	7.4	1500	61.1	42.4	7.1
朝食	基本食	ごはん 五目炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁（花麴・玉葱） 牛乳				バターロール キャベツとベーコンのクリーム煮 フルーツ杏仁 アップルジュース				ごはん 明太スクランブルエッグ 漬物 味噌汁（白菜・さつま揚げ） 牛乳				ごはん フィッシュソーセージのオーロラソース炒め 昆布佃煮 味噌汁（キャベツ・人参） 牛乳				食パン（マーマレード） 炒り卵 フルーツ アップルジュース				ごはん お魚だんご 昆布佃煮 味噌汁（もやし・オクラ） 牛乳				ごはん 五目大豆煮 漬物 味噌汁（わかめ・玉葱） 牛乳			
昼食	基本食	ぎつねうどん 白身魚青のりフライ ミニご飯				ごはん 鶏の七味焼き ブロッコリーの磯香和え すまし汁（とろろ・人参）				ごはん ぶりの照り焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁（もやし・玉ねぎ）				炊込炒飯 ささみチーズフライ 餃子スープ				ごはん トマトソースハンバーグ カリフラワーの胡麻サラダ コンソメスープ（白菜・人参）				ごはん お好みたまご焼き 里芋のうま煮 味噌汁（花麴・青ネギ）				ごはん ホキのカレームニエル もやしサラダ コンソメスープ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ・青梗菜）			
夕食	基本食	ごはん 豚肉のウスターソース炒め 大根の炒り煮 味噌汁（じゃが芋・オクラ） フルーツ				ごはん たらちり鍋風煮 茄子おかか煮 味噌汁（法蓮草・玉葱）				ごはん 豚の梅焼き 小松菜のソテー 赤だし（わかめ、おつゆ麴） フルーツ				ごはん 鶏の塩だれ焼き さつま芋の田舎煮 味噌汁（玉葱・青ネギ） マーマレードヨーグルト				ごはん 鯖の塩焼き 菜の花の和え物 味噌汁（大根・さつま揚げ）				ごはん 牛肉のしぐれ煮 青梗菜の和え物 味噌汁（白菜・あげ） フルーツ杏仁				ごはん 鶏の唐揚げ ひじきとこんにゃくの炒め物 味噌汁（えのき・人参） フルーツヨーグルト			
		16日				17日				18日				19日				20日				21日				22日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1507	58.9	45.4	8	1444	49.8	41.3	6.6	1400	54.4	39.1	6.7	1322	40	32.9	7.6	1441	51.1	34.8	6.7	1488	63	43	9.2	1467	54.8	43.8	9.7
朝食	基本食	ごはん 麴の玉子とし ふりかけ 味噌汁（法蓮草・揚げ） 牛乳				レーズンロール プレーンオムレツ フルーツ アップルジュース				ごはん ひろうすの野菜あんかけ 昆布佃煮 味噌汁（白菜・ちくわ） 牛乳				ごはん もやしとウインナーのスープ煮 漬物 味噌汁（わかめ・青ネギ） 牛乳				食パン（あんずジャム） フィッシュソーセージ フルーツ アップルジュース				ごはん 高野豆腐炒り煮 ふりかけ 味噌汁（おつゆ麴・玉葱） 牛乳				ごはん ナゲット 漬物 味噌汁（わかめ・あげ） 牛乳			
昼食	基本食	ごはん 豚肉の野菜炒め 茄子の甘酢炒め いんげんの和え物 味噌汁（白菜・わかめ）				ポークカレー ブロッコリーのサラダ ミルクスイーツ（バナナ）				ごはん カレイの磯辺揚げ 大根のカニカマあんかけ すまし汁（おつゆ麴、ねぎ）				ごはん ミックスコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ・玉葱）				ごはん ほきの甘辛焼き 里芋の揚げ出し 味噌汁（巻き麴・青ネギ）				天津飯 蒸し焼売 中華スープ（もやし・しいたけ）				ごはん おでん 小松菜の炒め煮 味噌汁（玉葱・青ネギ）			
夕食	基本食	ごはん 鮭のまろやか味噌焼き ごぼうの旨煮 すまし汁（とろろ・青葱） フルーツ				ごはん 鶏の焼き漬け 法蓮草のお浸し 味噌汁（大根・人参）				ごはん 豚肉の甘辛焼き オクラとコーンのおかか和え 味噌汁（小松菜・あげ） フルーツ杏仁				ごはん 赤魚の利休焼き 小松菜の和え物 味噌汁（えのき・人参） フルーツ				ごはん チキンのトマト煮 玉葱のマリネ コンソメスープ（大根・ｶﾌｵ）				ごはん 牛肉ときのこのオイスター炒め かぼちゃサラダ すまし汁（法蓮草・人参） ブルーベリーヨーグルト				ごはん 豚肉のごま炒め ひじきとえだまめのサラダ すまし汁（花麴、オクラ） フルーツ杏仁			
		23日				24日				25日				26日				27日				28日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
		1500	57.5	47.1	7.6	1371	44.7	34	6	1459	57.1	51.4	8.7	1563	54.5	40.1	7.9	1456	51.3	32.7	7.9	1544	57.2	52.9	7.6				
朝食	基本食	ごはん キャベツと卵のソテー 漬物 味噌汁（大根・人参） 牛乳				バターロール ジャーマンポテト フルーツヨーグルト アップルジュース				ごはん 炒り豆腐 漬物 味噌汁（わかめ・オクラ） 牛乳				ごはん 手作りだし巻き卵 ふりかけ 味噌汁（キャベツ・人参） 牛乳				食パン（いちごジャム） じゃこ高菜スパゲティ フルーツ アップルジュース				ごはん ミートボール 昆布佃煮 味噌汁（とろろ・青ネギ） 牛乳							
昼食	基本食	ごはん 鶏の照り焼き 茄子のみそ煮 すまし汁（わかめ、玉葱）				ごはん 赤魚の揚げ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（豆腐・人参）				塩焼きそば メンチカツ ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁（おつゆ麴・玉葱）				ごはん ビーフシチュー マカロニサラダ ストロベリー				たまご丼 野菜コロッケ 味噌汁（玉葱・人参）				ごはん 豚肉の和風ソテー いんげんツナマヨサラダ 赤だし（巻き麴、ほうれん草）							
夕食	基本食	ごはん 鯖のムニエル 青梗菜のおかか和え 味噌汁（もやし・青ネギ） フルーツ				ごはん 豚の西京焼き 白菜の昆布和え すまし汁（巻麴、玉ねぎ）				ごはん 牛肉と大根の甘辛煮 法蓮草とベーコンのソテー 味噌汁（じゃが芋・さつま揚げ） フルーツ				ごはん 鰯の胡麻竜田焼き ひじきの煮物 味噌汁（巻き麴・青ネギ） フルーツ				ごはん 鶏の味噌生姜煮 もやしの和え物 すまし汁（白菜、椎茸）				ごはん ぶり大根 卵の花 味噌汁（わかめ・玉葱） フルーツ杏仁							