

ねん がつ こんだてひょう
2026年 2月 献立表



にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
	2日	3日	4日	5日	6日	
ごはん みそ汁 しろみざかな 白身魚のマヨネーズ焼き だいこんの煮物 なはな 菜の花のごま和え	ミートソースと大豆のパスタ ほうれん草のスープ コールスローサラダ フルーツ(もも)	ごはん わかめスープ 豚肉の酢豚風炒め さといものかに風味あんかけ たたききゅうり	ゆかりごはん みそ汁 かれいのバター醤油焼き なすの味噌炒め 白菜のゆず浸し	ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ おろしソース 根菜の炒め煮 こまつなのナムル		
エネルギー - 606 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 649 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 670 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 607 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 627 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.3 g		
9日	10日	11日	12日	13日		
とりにく 鶏肉のすき焼き風丼 みそ汁 きくらげと野菜の炒め物 しゅんぎくのマヨネーズ和え	ごはん もやしのスープ 豚肉のスタミナ炒め なすの揚げ浸し きゅうりともやしの梅肉和え	けんこくきねんのひ 建国記念の日		ごはん みそ汁 とうふ 豆腐のうま煮 れんこんと竹輪の炒め物 フルーツ(みかん)	ごはん みそ汁 さらわの幽庵焼き ブロッコリーからし和え 杏仁ショコラ	
エネルギー - 587 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 650 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 24.4 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 649 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 624 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 17.9 g 食塩 3.0 g		
16日	17日	18日	19日	20日		
ごはん みそ汁 ほきの南蛮漬け 春巻き カリフラワーのサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き きんぴらごぼう 大根とハムのサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 切り干し大根の炒り煮 白菜の磯和え	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ チンゲン菜ときのこのソテー ^{モテー} マカロニサラダ	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 春雨サラダ		
エネルギー - 656 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 16.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 610 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 16.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 30.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.6 g 食塩 3.7 g		
23日	24日	25日	26日	27日		
		ごはん みそ汁 しろみざかなふらい 白身魚フライとコロッケ 豆腐の煮物 きゅうりのおかか和え	ごはん みそ汁 あつあ 厚揚げのそぼろ煮 ひじきの煮物 なめこのおろし和え	ごはん みそ汁 ぶたにく 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 もやしの和え物	チキンカレー コンソメスープ やさいサラダ フルーツ(パイン)	
		エネルギー - 604 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 656 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 630 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 649 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.2 g	

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りょうしょう)ください。