



献立表

慶和会 花いちもんめ

2026/2/1~2026/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
暦食	1	2	3	4	5	6	7
	御飯 油麩とねぎの卵とじ サツバリボテト ふりかけ みそ汁	塩野菜タンメン たけのこしゅうまい フルーツ缶詰	行事食 (節分) 太巻き寿司・いなり寿司 卵豆腐のかにあんかけ つぼみ菜のお浸し 果物 つみれ汁	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き ところ 白菜づけ かき玉汁	御飯 赤魚の黄金漬焼き ひじき煮 煮豆 みそ汁	ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ	御飯 揚げ魚のおろし煮(カレイ) 白菜とめかぶの和え物 漬物 みそ汁
	エネルギー 566kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.8g 食塩 3.3g	エネルギー 494kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.7g 食塩 8.7g	エネルギー 644kcal 蛋白質 28.4g 脂質 15.3g 食塩 5.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.6g 食塩 2.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.1g 食塩 2.4g	エネルギー 624kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.4g 食塩 4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.1g 食塩 2.6g
	8	9	10	11	12	13	14
暦食	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 マカロニサラダ ふりかけ みそ汁	おにぎり(みそ・梅しらす) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁	御飯 白身魚の和風ムニエル ジャーマンボテト 梅干し みそ汁	きのこあんかけうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	親子どんぶり ビーナッツ和え みそ汁	御飯 煮魚(赤魚) 白和え 梅干し みそ汁	御飯 白菜のクリームシチュー 牛肉コロッケ オレンジ
	エネルギー 564kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.9g 食塩 3.1g	エネルギー 484kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.2g 食塩 4.1g	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16g 食塩 3.6g	エネルギー 491kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18g 食塩 3.1g	エネルギー 449kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9g 食塩 3.4g	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.9g 食塩 4g	エネルギー 652kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.1g 食塩 2.5g
	15	16	17	18	19	20	21
暦食	御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) ちくわと里芋の煮物 梅干し すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き カボチャとレーズンのサラダ しそ昆布 みそ汁	ポークカレー リンゴとキャベツのサラダ 春雨スープ	御飯 かれいの煮付け 山吹和え 三色煮豆 みそ汁	ところそば なす なべしき フルーツ缶	ちらしずし 筑前煮 すまし汁	さつま芋御飯 鶏肉の黒酢照り焼き ソナの和え物 漬物 みそ汁
	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.1g 食塩 5g	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.7g 脂質 18.2g 食塩 3.7g	エネルギー 720kcal 蛋白質 15.8g 脂質 22.2g 食塩 4.3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 26.7g 脂質 5g 食塩 2.8g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.4g 食塩 2.6g	エネルギー 488kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.7g 食塩 4.1g	エネルギー 471kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.6g 食塩 3.7g
	22	23	24	25	26	27	28
暦食	御飯 肉じゃが 胡麻ドレサラダ 梅干し みそ汁	御飯 魚の味噌煮(めばる) 菜果なます 煮豆 すまし汁	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ	エビピラフ ささみとごぼうのサラダ オレンジ コーンクリームスープ	御飯 麻婆豆腐 しらす干しの和え物 漬物 卵と玉ねぎのスープ	御飯 鶏肉の唐揚げ ねぎソース かぼちゃの甘煮 ふりかけ みそ汁	御飯 焼魚(カマス) ボテト金平 梅干し みそ汁
	エネルギー 542kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.2g 食塩 3.4g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.3g 脂質 3.8g 食塩 3.5g	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.2g 食塩 4.3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 17.3g 脂質 15.4g 食塩 3.4g	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.4g 食塩 3.7g	エネルギー 564kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.1g 食塩 2.3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.3g 食塩 3.8g

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

