



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	
	1		2		3		4		5		6		7	
昼食	御飯 油麴とねぎの卵とじ サッパリポテト 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 とろろ 白菜つけ 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 脂質 16.8g	蛋白質 17.8g 食塩 3.3g	エネルギー 494kcal 脂質 9.7g	蛋白質 20.1g 食塩 8.7g	エネルギー 644kcal 脂質 15.3g	蛋白質 28.4g 食塩 5.2g	エネルギー 513kcal 脂質 11.6g	蛋白質 20.8g 食塩 2.6g	エネルギー 516kcal 脂質 8.1g	蛋白質 21.6g 食塩 2.4g	エネルギー 624kcal 脂質 21.4g	蛋白質 19.3g 食塩 4g	エネルギー 480kcal 脂質 8.1g	蛋白質 19.8g 食塩 2.6g
昼食	8		9		10		11		12		13		14	
	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 ジャーマンポテト 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 脂質 14.9g	蛋白質 26.5g 食塩 3.1g	エネルギー 484kcal 脂質 8.2g	蛋白質 15.1g 食塩 4.1g	エネルギー 579kcal 脂質 16g	蛋白質 21.6g 食塩 3.6g	エネルギー 491kcal 脂質 18g	蛋白質 16.7g 食塩 3.1g	エネルギー 449kcal 脂質 9g	蛋白質 22.8g 食塩 3.4g	エネルギー 518kcal 脂質 9.9g	蛋白質 23.9g 食塩 4g	エネルギー 652kcal 脂質 17.1g	蛋白質 19.3g 食塩 2.5g
昼食	15		16		17		18		19		20		21	
	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		とろ玉そば なす なべしぎ 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 ツナの和え物 漬物 みそ汁	
	エネルギー 571kcal 脂質 11.1g	蛋白質 23.1g 食塩 5g	エネルギー 619kcal 脂質 18.2g	蛋白質 20.7g 食塩 3.7g	エネルギー 720kcal 脂質 22.2g	蛋白質 15.8g 食塩 4.3g	エネルギー 500kcal 脂質 5g	蛋白質 26.7g 食塩 2.8g	エネルギー 488kcal 脂質 16.4g	蛋白質 19.2g 食塩 2.6g	エネルギー 488kcal 脂質 7.7g	蛋白質 21.9g 食塩 4.1g	エネルギー 471kcal 脂質 11.6g	蛋白質 22.1g 食塩 3.7g
昼食	22		23		24		25		26		27		28	
	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) ポテト金平 梅干し みそ汁	
	エネルギー 542kcal 脂質 13.2g	蛋白質 15.9g 食塩 3.4g	エネルギー 522kcal 脂質 3.8g	蛋白質 20.3g 食塩 3.5g	エネルギー 555kcal 脂質 11.2g	蛋白質 22.3g 食塩 4.3g	エネルギー 505kcal 脂質 15.4g	蛋白質 17.3g 食塩 3.4g	エネルギー 575kcal 脂質 17.4g	蛋白質 22.8g 食塩 3.7g	エネルギー 564kcal 脂質 11.1g	蛋白質 21.1g 食塩 2.3g	エネルギー 574kcal 脂質 17.3g	蛋白質 21.9g 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。

