

○週間献立表○

常食

日付	2026年02月02日(月)	2026年02月03日(火)	2026年02月04日(水)	2026年02月05日(木)	2026年02月06日(金)	2026年02月07日(土)	2026年02月08日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 温奴 カリフラワー炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/高野豆腐) えびしゅうまい ほうれん草の和え物 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/おつゆ麴) カニ風味たまご巻き ブロッコリーのコンソメ煮 モロヘイヤの和え物 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) はんぺん煮 小松菜の炒め煮 もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/葉大根) ミートボール風 茄子のみぞれ煮 うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/葱) 豆腐の中華風うま煮 白菜煮 ふりかけ 牛乳	
	ごはん クリームシチュー ピーマン炒め 菜の花のからし和え ゼリー	◆節分◆ 恵方巻き かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豆乳ムース	ごはん 豚肉のトマトソースかけ 冬瓜のうすくず煮 ポテトサラダ 果物	◆特別メニュー◆ (A)ごはん (A) 蒸し鶏の 野菜あんか け (B) ミックス サンド ブロッコリーの中華風煮 かぶのドレッシング和え 果物	ごはん 擬製豆腐 アスパラの味噌炒め 白菜のレモン和え 果物	ごはん カレイの玉ねぎボン酢かけ かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のわさびマヨ和え 果物	親子丼 炒め煮 人参サラダ ゼリー	
	ごはん 味噌汁(里芋/三つ葉) 赤魚の煮つけ かぶの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(はんぺん/葱) 鶏肉のピリ辛炒め 里芋と厚揚げの煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁(白菜/葉大根) 魚の蒲焼 しろなの煮浸し オクラの和え物	ごはん 味噌汁(じゃがいも/玉葱) 鯖の煮つけ 切干大根煮 ポン酢和え	ごはん 味噌汁(里芋/葱) 鶏肉のバター醤油炒め いんげんの煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(ほうれん草/高野豆腐) 豚しょうが焼き 青菜炒め 甘酢和え	ごはん 味噌汁(絹さや/大根) ホッケの煮つけ 甘辛炒め煮 からし和え	
	一日合計	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 40.0 g 炭水化物 276.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1837 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 31.3 g 炭水化物 312.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 43.1 g 炭水化物 276.4 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1761 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 41.0 g 炭水化物 268.1 g 食塩 6.4 g	1818 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 57.1 g 炭水化物 249.6 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1822 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 43.0 g 炭水化物 280.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1812 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 41.8 g 炭水化物 280.0 g 食塩 6.3 g
		エネルギー 1798 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 39.6 g 炭水化物 277.3 g 食塩 6.4 g						

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。