

〇〇 令和8年 2月 献立表 〇〇

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ご飯(白米) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ コーンスープ	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ (ねぎ・椎茸・人参)	ご飯(白米) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋)	ご飯(白米) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え すまし汁 (はんぺん・こねぎ)	ご飯(白米) 赤魚の煮付け れんこんの金平 みそ汁 (油揚げ・なす)	ご飯(白米) とんかつ 小松菜の煮浸し みそ汁 (わかめ・豆腐)
一日計	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ご飯(白米) タンドリーチキン マカロニサラダ スープ (キャベツ・人参)	ご飯(白米) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ オニオンスープ りんごゼリー	ご飯(白米) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し 中華スープ (玉ねぎ・わかめ)	鶏の三色丼 (具のみ) キャベツとあさりの炒め物 みそ汁 (なめこ・ねぎ)	ご飯(白米) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁 (里芋・えのき茸・こねぎ) バレンタインチョコ	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁 (わかめ・えのき茸)
一日計	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁 (麩・絹さや)	ご飯180 g ハヤシライス (ハヤシソース ミックスサラダ スープ (玉ねぎ・コーン・パセリ)	ご飯(白米) 豚肉の生姜焼き 焼きなす みそ汁 (大根・油揚げ)	ご飯(白米) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ すまし汁 (オクラ・わかめ) オレンジゼリー	炒飯 スープ餃子 杏仁豆腐	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)
一日計	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	白パン コーンクリームシチュー キャベツサラダ 果物缶 (黄桃)	ご飯(白米) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ (えのき茸・絹さや)	ご飯(白米) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ みそ汁 (長ねぎ・小松菜)	ご飯(白米) 麻婆豆腐 キャベツとわかめの卵炒め和 中華スープ (ニラ・コーン)	ポークカレー 春雨サラダ スープ (キャベツ・人参) ストロベリーゼリー	ご飯(白米) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮 みそ汁 (わかめ・キャベツ)
一日計	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g

監修: 県央ダイニングセンター 栄養士 林 まどか

※ 2月13日にバレンタインチョコを追加しました。
厚木ASDで作っている久遠チョコレートの『QUONテリーヌ 宇治石臼ほうじ茶 まろやか』ハーフサイズ (10 g) です。