

○○ 令和8年 2月 献立表 ○○

	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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	770 kcal 27.4 g 25.8 g 3.6 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 kcal 19.7 g 15.1 g 4.3 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	745 kcal 22.6 g 22.3 g 3.5 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	629 kcal 25.6 g 18.5 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 kcal 22.6 g 5.8 g 1.9 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	725 kcal 23.6 g 24.1 g 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 オニオングループ 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	636 kcal 26.9 g 22.5 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	540 kcal 22.0 g 13.4 g 1.7 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	552 kcal 15.1 g 13.1 g 3.8 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	596 kcal 26.3 g 21.1 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	565 kcal 24.2 g 11.1 g 3.7 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	679 kcal 30.7 g 26.0 g 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・バセリ)	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) ハムカツとコロッケ 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	625 kcal 30.6 g 14.0 g 3.4 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	635 kcal 20.9 g 24.4 g 4.2 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	580 kcal 24.7 g 18.6 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	762 kcal 17.6 g 23.0 g 4.6 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	610 kcal 16.6 g 20.7 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	606 kcal 21.2 g 15.7 g 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 kcal 22.7 g 22.4 g 3.6 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	631 kcal 22.9 g 20.6 g 3.8 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	636 kcal 16.5 g 18.9 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	666 kcal 23.4 g 25.9 g 4.3 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	669 kcal 18.2 g 20.8 g 5.4 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	664 kcal 23.7 g 17.1 g 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(10g)です。