

週間献立表（一般食2）

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

	2026年2月1日(日)	2026年2月2日(月)	2026年2月3日(火)	2026年2月4日(水)	2026年2月5日(木)	2026年2月6日(金)	2026年2月7日(土)
朝食	牛乳 ハムたまごパン ヨーグルト フルーツ 	牛乳 米飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん包み オクラの塩昆布和え うめびしお	牛乳 米飯 味噌汁 車麩の煮物 うの花サラダ 青じそ漬け	牛乳 米飯 味噌汁 旬彩焼き いんげんの炒め物 刻み昆布の佃煮	牛乳 米飯 味噌汁 スクランブルエッグ（ミックスペンタブル） 切り干し大根 かつお風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 いわしの生姜煮 なすのさっと煮 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 野菜と豆腐のふんわりナゲット 白滝の炒り煮 しば漬
1人分・ 蛋白質 食塩	500 Kcal 18.1 g 1.26 g	455 Kcal 22.6 g 3.18 g	482 Kcal 17.2 g 2.21 g	501 Kcal 16.1 g 1.87 g	531 Kcal 20.5 g 3.02 g	584 Kcal 22.6 g 2.57 g	511 Kcal 21.5 g 3.16 g
昼食	米飯 すまし汁 豚肉のチーズ風味炒め ふろふき大根 わさび菜のお浸し	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 南瓜のクリーム煮 コールスローサラダ	生ちらし寿司 すまし汁 里芋のごま和え フルーツ	チキンカレー コンソメスープ 海藻サラダ パイン缶	米飯 味噌汁 男爵コロケ もやしの海鮮炒め 小松菜お浸し	ナポリタン スープ ツナサラダ フルーツ	米飯 味噌汁 治部煮 炒めもの フルーツ
1人分・ 蛋白質 食塩	580 Kcal 18.5 g 2.09 g	537 Kcal 23.5 g 2.38 g	495 Kcal 23.2 g 3.04 g	611 Kcal 15.7 g 3.04 g	535 Kcal 17 g 2.15 g	361 Kcal 11.1 g 3.14 g	561 Kcal 21.2 g 1.94 g
おやつ	レモンゼリー	マンゴープリン	ケーキ	ワッフル	ゼリー（ピーチ）	どら焼き（カスタード）	やわらかおかき（砂糖醤油）
1人分・ 蛋白質 食塩	29 Kcal 0.3 g 0.17 g	112 Kcal 1.8 g 0.12 g	135 Kcal 3.1 g 0.12 g	81 Kcal 1.5 g 0.11 g	59 Kcal 0.08 g	124 Kcal 2.1 g 0.08 g	56 Kcal 0.3 g 0.17 g
夕食	米飯 味噌汁 ほっけ粕漬け さつま芋のそぼろ煮 二色アスパラ	米飯 味噌汁 鶏肉のピカタ ケチャップ煮 ポン酢和え	米飯 味噌汁 麻婆茄子 もやしの炒めもの 野菜サラダ	米飯 味噌汁 メバルの塩昆布蒸し ビーフン炒め ドレッシング和え	米飯 味噌汁 オイスターソース炒め さといもの薄くず煮 もずく酢	米飯 味噌汁 千草焼き 金平ごぼう 白花豆	米飯 味噌汁 ぶりの梅煮 スナップエンドウ胡麻和え 2色お浸し
1人分・ 蛋白質 食塩	521 Kcal 18.1 g 2.4 g	515 Kcal 21.9 g 2.33 g	593 Kcal 16.4 g 2.35 g	457 Kcal 21.4 g 1.84 g	579 Kcal 18.3 g 2.33 g	549 Kcal 17.8 g 2.95 g	532 Kcal 23 g 2.35 g
合計	1630 Kcal 54.7 g 5.75 g	1619 Kcal 69.8 g 7.89 g	1705 Kcal 59.9 g 7.72 g	1650 Kcal 54.7 g 6.86 g	1704 Kcal 55.8 g 7.5 g	1618 Kcal 53.6 g 8.74 g	1660 Kcal 66 g 7.62 g