

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8日(日)	2026年2月9日(月)	2026年2月10日(火)	2026年2月11日(水)	2026年2月12日(木)	2026年2月13日(金)	2026年2月14日(土)
朝食	牛乳 豆パン ヨーグルト フルーツ 	牛乳 米飯 味噌汁 がんもの煮物 アスパラソテー かつお風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 納豆 蓮根と昆布の煮物 ピーナッツ和え 	牛乳 米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 カリフラワードレッシング和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 なすの炒め物 スパゲティサラダ 梅干し 	牛乳 米飯 味噌汁 つくね煮 大根サラダ のり佃煮 	牛乳 米飯 味噌汁 オムレツ ひじきの煮物 たらこ風味ふりかけ 
I補材*	543 Kcal	512 Kcal	533 Kcal	426 Kcal	594 Kcal	498 Kcal	491 Kcal
蛋白質	20.3 g	21.5 g	21.2 g	18.7 g	18.1 g	19.9 g	18.6 g
食塩	1.46 g	2.55 g	3.56 g	2.57 g	2.82 g	2.86 g	2.67 g
昼食	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 筍の金平炒め ほうれん草ドレッシング和え	米飯 すまし汁 焼き餃子 里芋のごまみそ煮 春雨サラダ 	ほうとう風うどん ごぼうサラダ フルーツ 春雨 	米飯 味噌汁 八宝菜 卵豆腐 塩昆布和え 	米飯 味噌汁 赤魚ねぎ醤油かけ ジャーマンポテト 菜の花辛子和え	ハヤシライス スープ エビとフロccoliのドレッシング和え フルーツ 	米飯 味噌汁 ほっけのバター焼き ごぼうの炒め煮 スナッパえんどうのサラダ
I補材*	574 Kcal	477 Kcal	418 Kcal	573 Kcal	494 Kcal	553 Kcal	503 Kcal
蛋白質	18.5 g	13.7 g	12.9 g	21.7 g	22.1 g	21.3 g	19.9 g
食塩	2.34 g	2.83 g	2.51 g	4.03 g	2.16 g	2.52 g	1.78 g
おやつ	グレープゼリー 	ドームケーキ 	マドレーヌ	パインゼリー	プリン 	チョコクレープ	チョコババロア 
I補材*	29 Kcal	90 Kcal	122 Kcal	44 Kcal	71 Kcal	77 Kcal	104 Kcal
蛋白質	0.1 g	0.04 g	1.6 g	0.1 g	1.2 g	1.5 g	3 g
食塩	0.03 g	0.04 g	0.08 g	0.1 g	0.06 g	0.07 g	0.16 g
夕食	米飯 たら汁 野菜の中華炒め 焼き茄子のめんつゆ和え 野沢菜漬 	米飯 味噌汁 鶏のタルタルソース焼き 大根の煮物 オクラのしらす和え 	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ わらびの煮浸し ドレッシング和え	米飯 味噌汁 鶏肉と車麩の煮物 さつまいもサラダ チンゲン菜ゆかり和え	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 いんげんおかか煮 もやしナムル 	米飯 すまし汁 サバ味噌煮 ピーマン炒め キャベツ青じそ和え	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜のあんかけ ポン酢生姜和え 
I補材*	502 Kcal	527 Kcal	517 Kcal	605 Kcal	492 Kcal	526 Kcal	558 Kcal
蛋白質	22.7 g	20.5 g	19 g	20.9 g	13.7 g	21.7 g	22.9 g
食塩	1.93 g	1.7 g	2.7 g	2.02 g	2 g	2.29 g	1.8 g
合計	1648 Kcal 61.6 g 5.76 g	1606 Kcal 55.7 g 7.12 g	1590 Kcal 54.7 g 8.85 g	1648 Kcal 61.4 g 8.72 g	1651 Kcal 55.1 g 7.04 g	1654 Kcal 64.4 g 7.74 g	1656 Kcal 64.4 g 6.41 g