

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15日(日)	2026年2月16日(月)	2026年2月17日(火)	2026年2月18日(水)	2026年2月19日(木)	2026年2月20日(金)	2026年2月21日(土)
朝食	牛乳 あんパン ヨーグルト フルーツ 	牛乳 米飯 味噌汁 中華風たまご焼き 金平ごぼう 金時豆	牛乳 米飯 味噌汁 あじ塩焼き チンゲン菜なめ苺和え たいみそ	牛乳 米飯 味噌汁 チキンナゲット 菜の花のおかか和え べったら漬 	牛乳 米飯 味噌汁 スクランブルエッグ カリフラワー梅風味和え 刻み昆布の佃煮	牛乳 米飯 味噌汁 豆がんもの煮物 れんこんサラダ 鮭風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 とろろ芋 チンゲン菜とツナの炒め物 いんげんの錦糸和え 
I献* 蛋白質 食塩	597 Kcal 21.9 g 1.66 g	521 Kcal 19.3 g 2.38 g	455 Kcal 24.3 g 1.99 g	494 Kcal 25.1 g 2.14 g	539 Kcal 21.3 g 2.38 g	525 Kcal 20.6 g 3 g	466 Kcal 17.9 g 2.31 g
昼食	米飯 味噌汁 メンチカツ 小松菜の煮浸し ドレッシング和え	そば いなり寿司 白菜のわさび和え フルーツカクテル 	米飯 味噌汁 ホイコーロー さつまいもの煮物 ブロッコリーサラダ 	天津丼 中華スープ タルタルソース和え フルーツ	バターロール クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ 	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け ウインナー炒め ほうれん草の和えもの	米飯 すまし汁 鶏肉のみそ漬焼き 冬瓜のえびあんかけ 里芋の胡麻ドレッシング和え
I献* 蛋白質 食塩	547 Kcal 13.7 g 2.37 g	392 Kcal 18.4 g 1.85 g	606 Kcal 19.7 g 2.33 g	443 Kcal 11.6 g 1.42 g	482 Kcal 17.9 g 2.42 g	484 Kcal 21.6 g 2.44 g	546 Kcal 22.5 g 2.18 g
おやつ	やわらかおかき(のり塩)	スイートポテト	ゼリー(いちご)	ミニ今川焼き(こしあん)	ミニエクレア	ミルクスイーツ(杏仁)	やわらかおかき(きな粉)
I献* 蛋白質 食塩	42 Kcal 0.2 g 0.1 g	87 Kcal 0.3 g	59 Kcal	106 Kcal 2.2 g 0.24 g	62 Kcal 1.6 g 0.05 g	34 Kcal 1 g 0.11 g	59 Kcal 0.9 g 0.12 g
夕食	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 切り干し大根煮 長いも千切 	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃこ炒め いんげんのカレーマヨネーズ和え 	米飯 味噌汁 しそつくね ひじきのサラダ 小松菜のお浸し	米飯 味噌汁 鮭のムニエル 大根とはんぺんの煮物 茄子香味和え 	米飯 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 南瓜の塩煮 もずく酢	米飯 味噌汁 豆腐のピカタ マカロニサラダ 桜漬	米飯 味噌汁 さば塩焼き 柚子胡椒炒め ピーナッツ和え 
I献* 蛋白質 食塩	475 Kcal 22.5 g 2.09 g	584 Kcal 21.1 g 2.2 g	501 Kcal 20.1 g 2.07 g	563 Kcal 23.5 g 1.94 g	544 Kcal 19.4 g 2.17 g	596 Kcal 19.2 g 2.05 g	564 Kcal 23.9 g 2.04 g
合計	1661 Kcal 58.3 g 6.22 g	1584 Kcal 59.1 g 6.43 g	1621 Kcal 64.1 g 6.39 g	1606 Kcal 62.4 g 5.74 g	1627 Kcal 60.2 g 7.02 g	1639 Kcal 62.4 g 7.6 g	1635 Kcal 65.2 g 6.65 g