



令和8年2月 献立表



日曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根中華和え	中華いか 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 油 ドレッシング グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ 切干大根 ねぎ 人参 玉葱 きゅうり	エネルギー : 662kcal タンパク : 17.5g 脂質 : 13.3g
3火	ご飯 ゆし豆腐 さばのみそ煮 肉じゃが	まさば(生) 米みそ ぶたもも(脂身つき、生) ゆし豆腐	精白米 じゃがいも さとう 調合油	きゅうり もやし 玉葱 人参 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー : 731kcal タンパク : 34.9g 脂質 : 22g
4水	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 沖縄豆腐 米みそ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり) 焼きふ	こまつな ほうれんそう 人参 ひじき えのきたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー : 642kcal タンパク : 29.4g 脂質 : 17.9g
5木	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏、もも(皮つき、生) べにざけ(焼き) ハム	精白米 調合油 ドレッシング マヨネーズ	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 かいわれ きゅうり ほうれん草	エネルギー : 687kcal タンパク : 29.9g 脂質 : 28.8g
6金	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き 大根とカニ棒のマヨネーズ和え	ぶたロース(脂身つき、生) かに風味かまぼこ	精白米 調合油 マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 わかめ たけのこ 乾しいたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー : 757kcal タンパク : 30.7g 脂質 : 32.4g
9月	むぎごはん みそ汁 コロッケとグラタン ひじき煮	グラタン 大豆 焼き竹輪 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや なめこ(生) 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー : 591kcal タンパク : 18.3g 脂質 : 14.1g
10火	ご飯 すまし汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生)	精白米 でん粉 油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ あおさ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー : 646kcal タンパク : 22.9g 脂質 : 18.3g
12木	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ つぼ漬け	ぶたロース(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	玉葱 ピーマン なす オクラ 大根 小松菜 たくあん	エネルギー : 676kcal タンパク : 23.5g 脂質 : 23.3g
13金	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン プロッコリー胡麻和え	若鶏、もも ヨーグルト ツナフレーク 鶏卵、全卵(生)	精白米 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖	玉葱 キャベツ ねぎ プロッコリー カリフラワー	エネルギー : 662kcal タンパク : 31g 脂質 : 25g
16月	むぎごはん みそ汁 豚カツ 小松菜のお浸し	ぶたロース 鶏卵 かつお節 米みそ	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 大豆油	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 なめこ ねぎ	エネルギー : 665kcal タンパク : 26.1g 脂質 : 22.9g
17火	ご飯 クラムチャウダー 魚のチーズ焼き ポテトサラダ	ホキ(生) プロセスチーズ ハム むきあさり 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ でん粉	キャベツ かいわれ トマト きゅうり 人参 玉葱 マッシュルーム	エネルギー : 631kcal タンパク : 29.1g 脂質 : 14.2g
18水	ビビンバ丼 いんげんのツナマヨ和え すまし汁	豚小間 ツナフレーク	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ ねぎ いんげん わかめ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー : 636kcal タンパク : 22.6g 脂質 : 21.3g
19木	ご飯 コンソメスープ ヤムニヨムチキン れんこんのゴマ和え	若鶏、もも(皮なし、生) ベーコン(ベーコン) ハム(プレス)	精白米 ドレッシング すりごま マヨネーズ グラニュー糖	レタス キャベツ トマト れんこん ひじき いんげん 玉葱 ホールコーン かいわれだいこん	エネルギー : 559kcal タンパク : 27.8g 脂質 : 12.7g
20金	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶた肉 大丸かまぼこ こういか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	まこんぶ 人参 ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー : 722kcal タンパク : 27.5g 脂質 : 16.4g
24火	あわごはん みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ 豚小間 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング 蒸し中華めん	キャベツ 玉葱 あおのり わかめ	エネルギー : 624kcal タンパク : 20.4g 脂質 : 17.1g
25水	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏、もも 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 さとう ごま(いり) 焼きふ	にんじん 玉葱 しいたけ 絹さや しょうが しめじ ほうれんそう もやし 葉ねぎ きざみのり	エネルギー : 645kcal タンパク : 28.8g 脂質 : 17g
26木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 福神漬 ジュース	エネルギー : 737kcal タンパク : 23g 脂質 : 15.5g
27金	ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり 葉ねぎ	エネルギー : 667kcal タンパク : 23.7g 脂質 : 20.5g