

### 献立表

2026年 2月 [第二明光園]

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	ご飯 (米60g) みそ汁 (もずく) ぶりのみりん醤油焼き 豆とコーンのオーロラソース和え ふりかけ (鉄入り)	ご飯 (米60g) みそ汁(さつま芋) ひじきと枝豆の寄せ揚げ 根菜サラダ うに風味ソース	ご飯 (米60g) みそ汁 (もやし) ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め いりこみそ	ご飯 (米60g) みそ汁 (しめじ) 肉団子のケチャップ煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え 明太風味ソース	ご飯 (米60g) みそ汁 (里芋) オムレツ ひじきのサラダ ねぎ納豆	ご飯 (米60g) みそ汁 (えのき) 厚揚げの豆乳クリーム煮 マスタード入りポテトサラダ のりの佃煮	ご飯 (米60g) みそ汁 (じゃが芋) 野菜とマカロニのコンソメ煮 キャベツとソーセージのサラダ 金山寺味噌
10時	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 (米60g) 豚肉しょうが焼き じゃがいもの塩煮 ほうれん草のごまあえ	煮ぼうとう 胡瓜と竹輪のマヨネーズ和え パパロア (あずきミルク)	ご飯 (米60g) 赤魚バジル香り焼 南瓜のいとこ煮 和風サラダ	三色どんぶり 清汁 (柔らかかボール) かぶのゆず和え いちご	ご飯 (米60g) さばのみぞれ煮 小松菜の牡蠣油いため もやしの辛子和え	みそばん カニのふわふわ豆腐 シーチキンサラダ コーンスープ	ご飯 (米60g) エビチリ 小龍湯包 青梗菜の中華お浸し
3時	せんべい ほうじ茶	甘酒	ブッセ 煎茶	ウエハース ほうじ茶	黒棒 煎茶	せんべい ほうじ茶	ぶどうゼリー
夕食	ご飯 (お弁当) みそ汁 (しめじ) 薫るレモンのササミフライ オクラと胡瓜のサラダ 五目巾着の含め煮 果物	ご飯 (米60g) みそ汁(小松菜) あじの漬け焼きごま風味 さつまいものそぼろ煮 紅芯大根のマリネ	ご飯 (米60g) みそ汁 (大根) 牛肉の甘辛 春雨の五目炒め ゆずもずく	ご飯 (米60g) みそ汁 (白菜) とんてき かぼちゃの含め煮 かにかまサラダ	ご飯 (米60g) みそ汁 (豆腐) 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根ベーコンのスープ煮 キャベツとコーンのおかか和え	ご飯 (米60g) みそ汁 (丸蕪) タラの野菜あんかけ からし菜ときくらげの田舎風 ほうれん草のお浸し	ご飯 (お弁当) みそ汁 (なす) めばるのもろみ漬け いんげんの生姜醤油和え 肉じゃが 漬物
成分値	<一日合計> エネルギー 1521 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 42.6 g カルシウム 493 mg 鉄 5.8 mg 食塩相当量 7.8 g	<一日合計> エネルギー 1545 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 43.9 g カルシウム 705 mg 鉄 7.1 mg 食塩相当量 9.6 g	<一日合計> エネルギー 1534 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 45.5 g カルシウム 591 mg 鉄 9.2 mg 食塩相当量 8 g	<一日合計> エネルギー 1553 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 47.7 g カルシウム 478 mg 鉄 9.1 mg 食塩相当量 9.8 g	<一日合計> エネルギー 1520 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 49.4 g カルシウム 771 mg 鉄 10.5 mg 食塩相当量 8.7 g	<一日合計> エネルギー 1532 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 48.8 g カルシウム 727 mg 鉄 6.6 mg 食塩相当量 9.3 g	<一日合計> エネルギー 1497 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 30.3 g カルシウム 543 mg 鉄 4.2 mg 食塩相当量 9.8 g

\*都合により献立を変更することがあります。