

### 献立表

2026年 2月 [第二明光園]

	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	ご飯(米60g) みそ汁(にら) 根菜入りつくね きゅうりと中華くらげの和え物 ふりかけ(鉄入り)	ご飯(米60g) みそ汁(豆腐) 肉団子の照り焼き ほうれん草ナムル 梅風味ソース	ご飯(米60g) みそ汁(丸蕪) 厚焼玉子 春雨サラダ ねぎ納豆	ご飯(米60g) みそ汁(しめじ) 大根と里芋のそぼろあん 三色豆サラダ いりこみそ	ご飯(米60g) みそ汁(大根) ぶりのみりん醤油焼き ブロッコリーの胡麻和え たまご風味ソース	ご飯(米60g) みそ汁(じゃが芋) 肉団子と小松菜のコンソメあん ツナマヨコーン でんぶ	ご飯(米60g) みそ汁(椎茸) スクランブルエッグ マカロニサラダ 鯛みそ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯(米60g) 鶏肉の磯辺焼き 蒸し南瓜 小松菜のナムル	ご飯(米60g) 銀ヒラスのごまみそ焼き 小松菜とえのきの炒め煮 もやしのサラダ	菜飯(米60g) ちゃんこ鍋 胡瓜の和え物 抹茶水ようかん	コッペパン(はちみつマーガリン) えび湯葉巻きのおんかけ いんげんのサラダ パンプキンポタージュ	ご飯(米60g) 鶏のじぶ煮 さつま芋の甘煮 紅白なます	五目焼きそば(麺100g) トマトとハムのサラダ オレンジゼリー	ご飯(米60g) タラの煮つけ 野菜炒め 春雨の梅肉和え
3時	ヨーグルト	ブッセ 煎茶	ウエハース ほうじ茶	甘酒	せんべい 煎茶	黒棒 ほうじ茶	ソーダゼリー
夕食	ご飯(お弁当) みそ汁(えのき) 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 大根のゴマドレサラダ 金平ごぼう 漬物	10品目の野菜カレー スイートコーンサラダ 漬物(らっきょう)	ご飯(米60g) みそ汁(さつま芋) いわしの山椒煮 カリフラワーの洋風蒸し わかめと玉ねぎの甘酢和え	ご飯(米60g) みそ汁(里芋) チーズ入りチキンカツ セロリと人参のごまきんぴら おくらと長芋の和え物	ご飯(米60g) みそ汁(京菜) 牛肉と豆腐の卵とじ 白菜のうま煮 かにかまサラダ	ご飯(米60g) みそ汁(もずく) 豚肉の甘辛煮 青梗菜と椎茸の炒め煮 寄せ湯葉	ご飯(お弁当) みそ汁(なす) 串カツ オクラと胡瓜のサラダ 切り干し大根の炒め煮 漬物
成分値	<一日合計> エネルギー 1549 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 49.3 g カルシウム 579 mg 鉄 5.6 mg 食塩相当量 8 g	<一日合計> エネルギー 1540 kcal たんぱく質 48.9 g 脂質 45.6 g カルシウム 642 mg 鉄 5.8 mg 食塩相当量 5.9 g	<一日合計> エネルギー 1517 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 44.3 g カルシウム 741 mg 鉄 10.4 mg 食塩相当量 8.7 g	<一日合計> エネルギー 1553 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 46.3 g カルシウム 626 mg 鉄 7.6 mg 食塩相当量 8.9 g	<一日合計> エネルギー 1533 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 41.6 g カルシウム 709 mg 鉄 7.5 mg 食塩相当量 7.5 g	<一日合計> エネルギー 1536 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 57.4 g カルシウム 517 mg 鉄 4.6 mg 食塩相当量 8.3 g	<一日合計> エネルギー 1524 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 37.8 g カルシウム 484 mg 鉄 4.4 mg 食塩相当量 8.5 g

\*都合により献立を変更することがあります。