

令和 8 年 2 月予定献立表



おかずのみ

日	曜日	献立名	栄養量
2	月	麻婆なす	エネルギー 425kcal
		米粉入り春巻き	タンパク質
		ナムル	10.2g
		五目煮	脂質 31.5g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 1.4g
3	火	いわしの梅煮	エネルギー 368kcal
		チキンカツ	タンパク質
		コールスローサラダ	17.6g
		だいこんの甘辛煮	脂質 21.5g
		小麦、大豆、鶏肉	食塩相当量 1.6g
4	水	ケチャップハンバーグ	エネルギー 324kcal
		白身魚フライ	タンパク質
		ノンエッグマヨポテトサラダ	13.6g
		ボイルブロッコリー	脂質 18.6g
		小麦、大豆、鶏肉	食塩相当量 1.1g
5	木	さばの西京みそだれかけ	エネルギー 369kcal
		野菜かき揚げ	タンパク質
		バンサンスー	17.0g
		豚肉じゃが	脂質 15.6g
		小麦、大豆、さば、豚肉、ごま	食塩相当量 1.9g
6	金	若鶏肉のから揚げ	エネルギー 334kcal
		肉しゅうまい	タンパク質
		ブロッコリーサラダ	16.6g
		れんこんきんぴら	脂質 18.6g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	食塩相当量 1.5g
9	月	豚肉とキャベツのみそ炒め	エネルギー 317kcal
		揚げぎょうざ	タンパク質
		いんげんのごま和え	12.1g
		かぼちゃのそぼろあんかけ	脂質 16.1g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 1.6g

日	曜日	献立名	栄養量
10	火	鶏肉の照り焼き	エネルギー 301kcal
		ほっけの塩焼き	タンパク質
		チャプチ	20.7g
		切干大根の含め煮	脂質 15.5g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 1.6g
12	木	ちくわの磯辺揚げ	エネルギー 298kcal
		信田煮	タンパク質
		こまつなのり酢和え	17.5g
		五目煮豆 / やさいふりかけ	脂質 30.1g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	食塩相当量 2.2g
13	金	チキンナゲット	エネルギー 395kcal
		ハートコロッケ	タンパク質
		ノンエッグマヨマカロニサラダ	9.9g
		ひじきの炒り煮	脂質 22.5g
		小麦、大豆、鶏肉	食塩相当量 1.5g
16	月	豚肉のしょうが炒め	エネルギー 292kcal
		肉だんごの甘酢あん	タンパク質
		うまい菜のかつお和え	17.1g
		がんもどきの含め煮	脂質 17.3g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 1.4g
17	火	ますの塩こうじ焼き	エネルギー 361kcal
		若鶏肉のから揚げ	タンパク質
		三色和え	23.4g
		たけのこの土佐煮	脂質 20.5g
		小麦、大豆、さけ、鶏肉	食塩相当量 2.0g
18	水	照り焼きハンバーグ	エネルギー 362kcal
		マカロニナポリタン	タンパク質
		キャベツのごまネーズ	12.1g
		ミニオンズポテト	脂質 15.1g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 1.5g

日	曜日	献立名	栄養量
19	木	さばのみそ煮	エネルギー 339kcal
		カレーコロッケ	タンパク質
		バンバンジーサラダ	18.1g
		おからの炒り煮	脂質 16.9g
		小麦、大豆、さば、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン	食塩相当量 2.0g
20	金	チキン南蛮	エネルギー 325kcal
		赤魚のみりん焼き	タンパク質
		アスパラガスサラダ	19.3g
		きんぴらごぼう / 手作りタルタル	脂質 18.8g
		小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま	食塩相当量 1.5g
24	火	ますの塩焼き	エネルギー 368kcal
		メンチカツ	タンパク質
		うまい菜のひじき和え	18.7g
		揚げなすの煮びたし	脂質 21.4g
		小麦、大豆、さけ、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 2.2g
25	水	三種野菜の鶏つくね	エネルギー 348kcal
		焼きそば	タンパク質
		ブロッコリーのコンソメ炒め	12.6g
		くりコロッケ	脂質 12.7g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	食塩相当量 2.3g
26	木	さばのしょうが煮	エネルギー 326kcal
		クリームソース風インハンバーグ	タンパク質
		コリコリ和え	18.5g
		さといものうま煮 / やさいふりかけ	脂質 16.8g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、さば、ごま	食塩相当量 2.2g
27	金	チキンチャップ	エネルギー 376kcal
		豚肉コロッケ	タンパク質
		ノンエッグマヨごぼうサラダ	15.7g
		高野豆腐の含め煮	脂質 22.3g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	食塩相当量 1.4g

備考 ※特定原材料義務表示8品目及び特定原材料推奨表示20品目を対象として、献立に使用されている商品の原材料に含まれるアレルギー物質を表示しています。
※コンタミネーションを一部含んでいます。