

MORE 2月

令和8年2月献立表

月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	2	3	4	5	6リクエストメニュー
お昼ごはん	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根もち 山芋のわさび和え すまし汁	おにぎり 鬼の大豆ドライカレー 茄子とトマトの和風マリネ コーンスープ 節分	コロッケバーガー ^{だいすき} レーズンパン ツナサラダ コーヒー いちご 苺・バナナのフルーツ盛り	ごはん とりにく 鶏肉の松風焼き キムチ炒め きのこのすまし汁 りんごゼリー	たこ 炊き込みごはん ぶり大根 こまつな 小松菜のお浸し とんじる 豚汁 チョコパイ
成分	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g
お昼ごはん	9	10	11	12ご当地リレーメニュー	13
お昼ごはん	親子丼 ピーマンとしらす炒め 里芋の煮物 味噌汁	ごはん はんぺんエビカツ 添え野菜 かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん ポークピカタ オクラのオイル焼き キャベツの粒マスタードサラダ コンソメスープ	しつぽくうどん まんばのけんちゃん オリーブポテサラ みかん	ハヤシライス プロッコリーのサラダ フルーチェ ミルクココア
成分	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.9 g
お昼ごはん	16	17	18お誕生日メニュー	19	20
お昼ごはん	ごはん 豚肉のくわ焼き もずく酢和え 野菜スープ 大學芋	ごはん とりにく 鶏肉のごま豆乳煮 豆苗サラダ かぼちゃの煮物	カルビ丼 ひややっこ 冷奴 白菜と胡瓜の漬物 みそしる 味噌汁 ヤクルト	ごはん さわら 鯵の西京焼き わかめと胡瓜の 甘酢和え 茶碗蒸し いんげんの胡麻和え	ごはん アスパラ 手作りシューマイ 春雨サラダ たまご 卵スープ
成分	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 4.4 g
お昼ごはん	23	24	25	26	27
お昼ごはん	梅おろしうつかけそば じゃこピー麺 焼き茄子とろろ ソフール	ごはん とりにく 鶏肉の塩麹焼き 根菜の甘酢炒め すまし汁	ごはん ぶた 豚しゃぶサラダ 野菜のチヂミ 金時豆 ごめ もち米のさつま芋ポタージュ	ごはん タラのナムル トマトソースかけ つみれの甘辛煮 フレンチサラダ コンソメスープ	ぎょにく 魚肉ソーセージパン シュガーパン ハンバーグ ポテトフライ コーンバター 野菜ジュース
成分	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g
6日(金)	リクエストメニュー テーマ「身体が温まるメニュー」	12日(木)	ご当地リレーメニュー「香川県」	18日(水)	お誕生日メニュー

