



令和 8年 2月 献立表



月	火	水	木	金	土	日
						1日
						休日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 衣笠丼の具 228kCal ひじき煮 33kCal コロッケ(小鉢) 49kCal コンソメスープ 35kCal	惣弁巻 300kCal 五目煮 70kCal すまし汁 23kCal パナナ 42kCal	焼きそば 208kCal 酢の物 26kCal きなごドーナツ 149kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん マーボー豆腐 232kCal もやしのナムル 17kCal わかめスープ 10kCal	ごはん 白身フライ 180kCal マカロニサラダ 80kCal 玉ねぎのみぞ汁 45kCal	ごはん カレーの具 208kCal コールスロー 23kCal セリー 32kCal コンソメスープ 35kCal	休日
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 厚揚げ豆腐のみぞ汁 413kCal 酢の物 26kCal わかめの味噌汁 33kCal	ごはん 肉団子と豆のケチャップ煮 200kCal 小松菜サラダ 51kCal 豆腐のみぞ汁 35kCal	休日	ごはん めんチカウ 142kCal ポテトサラダ 32kCal たまごスープ 35kCal	ミートスパゲティ 265kCal フロッキーサラダ 41kCal ちくわの磯部揚げ 70kCal イタリアン 35kCal	ごはん サバの竜田揚げ 195kCal 酢の物 26kCal 豆腐のみぞ汁 44kCal	休日
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
わかめごはん 234kCal きんぴら野菜 57kCal ミートボール 67kCal 野菜のみぞ汁 44kCal	炊き込みご飯 140kCal あんかけ豆腐 160kCal 野菜の胡麻和え 30kCal 小松菜のみぞ汁 30kCal	ごはん おでん 180kCal きんぴらごぼう 57kCal わかめのみぞ汁 20kCal	ごはん キン南蛮 190kCal ほうれん草と もやしのナムル 20kCal 豆腐のみぞ汁 44kCal	ごはん 鶏の生煮焼き 258kCal 小松菜のお浸し 45kCal すまし汁 23kCal	かやくうどん 300kCal きんぴらごぼう 57kCal ちくわの磯部揚げ 30kCal ナナ 42kCal	休日
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
休日	ごはん キンキンチンごぼう 329kCal コールスロー 23kCal 玉ねぎのみぞ汁 45kCal	ごはん 豆腐ハンバーグ 147kCal 野菜のおかか和え 30kCal 里芋のみぞ汁 68kCal	ヲナご飯 230kCal 揚げキョーザ 88kCal 野菜サラダ 35kCal なめこのみぞ汁 30kCal	ちゃんぽん 271kCal もやしのナムル 17kCal 春巻き 54kCal	ごはん シチュー 146kCal 大豆の旨辛煮 85kCal コロッケ 98kCal	

※ごはんのカロリーは、小学生未満168kCal、以上234kCalになります。