

## 2026年2月（栄養価表）

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
オープンオムレツ のり塩ポテト 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉の塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 いんげんともやしのおかか和え 福豆ごはん 味噌汁	サバのあおさ焼 大学芋 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜と大根の中華和え 味噌汁	豚肉のチャプチェ 煮豆 ごはん 卵スープ	かやくうどん ごぼうの味噌炒め キャベツのお浸し
エネルギー 386kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 53.5g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 408kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.6g 炭水化物 57.3g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 375kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.4g 炭水化物 58.1g カルシウム 62mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.5g 炭水化物 61.0g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 364kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.5g 炭水化物 55.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 286kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.0g 炭水化物 52.9g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.3g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
豚肉の生姜炒め ちくわと小松菜の中華和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	ハオユー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル ごはん 中華スープ		鶏肉のカレー風味焼 カリフラワーとコーンの中華和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	ボークシチュー キャベツのサラダ ロールパン プチケーキ（ショコラ）	
エネルギー 346kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.1g 炭水化物 50.6g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.5g 炭水化物 48.2g カルシウム 108mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 399kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.0g 炭水化物 52.9g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 331kcal たんぱく質 10.0g 脂質 12.3g 炭水化物 48.0g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.4g	
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	鶏肉の唐揚げ キャベツのお浸し ごはん すまし汁 フルーツ（マンゴー缶）	冬野菜の豆腐チャンプルー 春雨サラダ ごはん 味噌汁	豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え ゆかりごはん	鶏肉と野菜のあんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁
	エネルギー 363kcal たんぱく質 11.3g 脂質 10.8g 炭水化物 54.6g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 383kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.1g 炭水化物 53.6g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 348kcal たんぱく質 10.6g 脂質 11.4g 炭水化物 52.8g カルシウム 102mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 318kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.9g 炭水化物 54.5g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 311kcal たんぱく質 9.4g 脂質 3.5g 炭水化物 60.1g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.1g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
	牛肉コロッケ ボークビーンズ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	豚丼 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁	けんちんうどん しろなのおかか和え わかめごはん	豚肉と根菜の和風カレー グリーンサラダ ピーチゼリー	あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 ほうれん草のごま和え
	エネルギー 423kcal たんぱく質 11.0g 脂質 14.2g 炭水化物 64.8g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 330kcal たんぱく質 12.2g 脂質 6.7g 炭水化物 55.5g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 370kcal たんぱく質 10.5g 脂質 3.6g 炭水化物 74.2g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 400kcal たんぱく質 7.4g 脂質 9.8g 炭水化物 73.2g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 363kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.0g 炭水化物 54.8g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.4g