

令和8年

2月 ヘルシー献立表

【月】	熱量 蛋白質 脂質 糖質 塩分					【火】	熱量 蛋白質 脂質 糖質 塩分					【水】	熱量 蛋白質 脂質 糖質 塩分					【木】	熱量 蛋白質 脂質 糖質 塩分					【金】	熱量 蛋白質 脂質 糖質 塩分									
	2日	203	13.2	10.9	12.6	1.7	3日	210	15.8	8.6	18.3	2.3	4日	206	13.9	5.7	24.8	2.2	5日	199	17.0	5.8	18.4	2.6	6日	209	15.8	8.0	17.6	1.9	熱量 蛋白質 脂質 糖質 塩分			
ぶり照焼き キャベツ中華煮 ふき人参金平						たら蒸甘酢あん 高野豆腐ラタトイユ もやし竹輪ごま酢和え						ほき蒸生姜あん 野菜トマト煮 ブロッコリーピーナツ和え						さば塩焼き 大根、ふ、人参煮 鶏胸南蛮漬け						鶏蒸ゆずあん 人参マリネ キャベツハム炒め										
9日	213	13.8	8.6	19.7	2.4	10日	208	12.9	12.6	11.4	1.8	建国記念の日 	鮭塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮	あじ照焼き 豚と牛蒡すき焼き風 人参はんぺんサラダ	12日	210	15.1	10.3	14.8	2.2	13日	197	17.5	6.5	18.3	2.1								
赤魚煮つけ風 もやし丸天炒め 芋と南瓜サラダ						さわら南部焼き キャベツごま和え 五目金平																												
16日	215	16.3	7.6	20.0	2.0	17日	206	15.4	9.9	14.5	1.6	18日	211	13.1	10.6	15.3	2.4	19日	205	14.8	8.2	18.0	1.9	20日	209	14.8	6.2	24.2	1.8					
ほっけ塩焼き 厚揚げ黒こん煮 人参マスター炒め						鶏香草焼き 挽肉と春雨炒め物 小松菜磯マヨ和え						さば塩焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平						ほき蒸中華あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ						たら蒸きのこあん うま煮 野菜みそサラダ										
23日 天皇誕生日 						24日	204	14.7	5.0	25.3	2.0	25日	214	14.3	10.7	15.4	1.7	26日	213	14.0	12.0	12.0	1.3	27日	201	15.8	9.0	14.0	1.9					
						赤魚幽庵焼き ほうれん草ゆず和え 牛蒡大判金平						かれい蒸野菜あん キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐						ぶり照焼き 青梗菜ごま和え 五目うま煮						鶏カレー焼き ツナ大根 人参サラダ										

※ご注文の変更は当日 朝9時 までにお願いいたします。
 ※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。
 ※ご飯のカロリーは286calです。



(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366
 Fax 025-795-6088