

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2026年2月2日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	エビフライ・白身フライ・タルタルソース	90	203	4.6	12.7	12.6	0.6
	目玉焼き	30	52	3.7	4.1	0.1	0.2
	スライスハム	16	18	2.4	0.3	1.3	0.4
	スパゲッティナポリタン	120	92	2.7	2.7	14.7	0.8
	野菜サラダ	40	27	0.4	1.9	2.5	0.2
	ひじきと大豆煮	30	14	1.0	0.5	1.9	0.3
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.3	0.2
	ソース	7	7	0.1	0.0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 421 Kcal		560	717	20.2	22.9	107.1	3.1
2026年2月3日(火)	もち麦ごはん	190	319	5.5	0.7	75.5	0.0
	卵黄ソース入りこんがりつくね照焼ソース	70	105	6.1	3.9	10.5	1.1
	野菜かき揚げ	70	86	1.3	4.4	11.4	0.0
	とろろ	20	13	0.5	0.1	2.8	0.2
	小松菜お浸し	35	18	0.8	0.4	3.3	0.6
	れんこん金平	35	29	0.5	0.6	5.4	0.3
	しそ昆布	6	13	0.3	0.0	2.8	0.4
	白菜漬け	8	1	0.1	0.0	0.2	0.2
	醤油	3	3	0.2	0	0.5	0.3
おかずのみカロリー： 268 Kcal		437	587	15.3	10.1	112.4	3.1
2026年2月4日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	角切りチキン・ステーキソース	80	113	8.8	7.1	3.9	0.7
	カレーコロッケ	70	163	2.8	8.5	19.3	0.8
	ウインナー野菜炒め	120	68	2.6	3.9	5.9	1.1
	根菜ピクルス	45	36	0.1	0.0	8.2	0.2
	うずら豆煮	9	22	0.6	0.1	5.1	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	漬け物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
	ソース	7	7	0.1	0.0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 418 Kcal		557	714	20.3	20.3	116.7	3.6
2026年2月5日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ホキのソテー・ナッツソース	65	102	7.4	6.8	2.4	0.7
	玉子サラダコロッケ	60	166	3.1	11.6	12.5	0.5
	豚肉じゃが	140	107	4.0	3.0	9.9	1.0
	ほうれん草胡麻和え	35	28	1.1	0.6	4.2	0.7
	しばきくらげ	8	12	0.2	0.0	2.7	0.7
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	1	0.0	0.0	0.2	0.2
	ソース	7	7	0.1	0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 429 Kcal		542	725	21.1	22.7	105.6	4.2
2026年2月6日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	鶏竜田揚げと野菜の黒酢あんかけ	190	306	10.7	17.3	27.1	2.8
	パンネのシーザーサラダ	75	78	1.6	4.1	8.9	0.7
	つけ揚げ生姜醤油	25	30	2.1	0.5	3.8	0.4
	もやし炒め	90	20	1.4	0.5	2.5	0.4
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	キャベツ浅漬け	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 456 Kcal		584	752	21.9	23.3	116.3	4.9

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2026年2月9日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	アラスカカレイソテー・レモンタルソース	60	117	5.7	8.1	3.3	0.7
	ヒレカツ	50	126	8.2	7.0	6.9	0.1
	厚揚げとひき肉のカレー煮	120	75	4.0	4.0	7.0	1.1
	春雨酢の物	50	34	0.0	0.0	8.2	0.2
	ちりめん山椒	4	10	1.0	0.1	1.5	0.2
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	7	0.1	0.0	0.5	0.2
	胡麻とんかつソース	12	22	0.4	0.4	4.1	0.6
おかずのみカロリー： 397 Kcal		524	693	24.6	20.3	103.6	3.1
2026年2月10日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ハンバーグ・デミグラスソース	85	114	6.9	6.0	7.6	0.9
	のり塩コロッケ	40	81	1.2	4.4	9.2	0.4
	スパゲティサラダ	70	112	1.6	7.2	8.5	0.4
	レバー野菜炒め	65	31	3.3	0.7	2.7	0.8
	小松菜煮びたし	40	13	0.7	0.4	2.1	0.5
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.5	0.3
	ソース	7	7	0.1	0.0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 367 Kcal		533	663	19.1	19.4	104.3	3.7
2026年2月11日(水)							
おかずのみカロリー： 0 Kcal		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2026年2月12日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	かに玉甘酢あんかけ	65	78	3.1	4.2	6.6	0.8
	厚切りハムカツ	55	138	5.1	7.4	12.9	1.0
	魯肉飯（ルーローハン）・もやしナムル	130	127	8.0	8.4	4.2	1.4
	野菜サラダ	35	26	0.6	1.5	3.0	0.4
	リンゴ	11	6	0.0	0.0	1.4	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
	ソース	7	7	0.1	0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 390 Kcal		529	686	22.2	22.2	102.1	4.2
2026年2月13日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ローストチキン	60	145	10.9	8.5	6.7	1.5
	ハートのコロッケ	50	136	2.5	8.0	13.7	0.2
	ミートボール入りクリームシチュー	150	90	4.2	3.8	9.6	1.2
	カリフラワーサラダ	35	21	0.5	1.0	2.7	0.5
	チョコレート	6	35	0.4	2.5	6.0	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
	ソース	7	7	0.1	0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 442 Kcal		535	738	23.9	24.5	112.8	4.0

A 弁当

2/16 ～ 2/20

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2026年2月16日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	和風煮込みハンバーグ	120	144	5.9	8.3	11.4	1.5
	アジ大葉フライ	20	47	2.7	2.6	3.3	0.2
	わかめともやしの和え物	45	29	0.8	1.8	2.8	0.7
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	付け合わせ(人参・れんこん・スパゲティ)	85	74	2.6	0.3	16.3	0.2
	千切キャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.4	0.2
	ソース	7	7	0.1	0.0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 328 Kcal		501	624	18.6	13.9	110.6	3.6
2026年2月17日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	サックリメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7
	スケソウダラのソテー・和風オニオンソース	80	77	9.5	3.1	3.0	0.7
	ハヤシシチュー	120	72	3.2	2.0	8.4	1.0
	野菜サラダ	35	53	0.6	4.2	2.2	0.2
	味付けいなり	10	12	0.6	0.6	1.1	0.1
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
	ソース	7	7	0.1	0.0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 410 Kcal		539	706	24.6	22.9	101.4	3.3
2026年2月18日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	若鶏唐揚げ	50	147	6.6	9.2	8.3	0.6
	ほっけ塩焼	50	62	9.1	2.5	0.1	1.8
	パッタイ	90	77	2.2	1.1	12.9	0.8
	小松菜ナムル	35	10	0.6	0.9	1.1	0.0
	黒豆煮	6	17	0.7	0.4	2.9	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	1	0.1	0.0	0.2	0.2
	マヨネーズ	8	55	0.2	6.0	0.0	0.1
おかずのみカロリー： 375 Kcal		467	671	24.7	20.8	97.6	3.5
2026年2月19日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	カニクリームコロッケ	60	156	3.4	10.2	12.7	0.5
	オムレツ・ケチャップ付き	50	65	4.0	3.2	4.8	0.6
	豚肉野菜旨塩炒め	100	63	3.6	3.1	5.7	1.5
	けんちん煮	50	30	1.3	0.5	5.0	0.7
	コーンコールスロー	15	27	0.3	2.2	1.5	0.2
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
	ソース	7	7	0.1	0.0	1.6	0.4
おかずのみカロリー： 357 Kcal		508	653	18.0	19.9	104.0	4.3
2026年2月20日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	回鍋肉	130	95	4.9	4.4	8.7	0.8
	揚げキョウザ・揚げにら饅頭	48	124	2.7	7.5	11.1	0.6
	焼きはんぺん・胡麻ソース	45	64	3.0	3.0	6.3	1.2
	もやしとザーサイの和え物	50	18	1.0	0.9	1.8	0.6
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	2	0.0	0.0	0.5	0.2
	醤油ドレッシング	4	10	0.2	0.8	0.5	0.3
おかずのみカロリー： 331 Kcal		520	627	17.1	17.3	103.9	3.7

A 弁当

2/23 ~ 2/27

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2026年2月23日(月)							
おかずのみカロリー： 0 Kcal		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2026年2月24日(火)	もち麦ごはん	190	319	5.5	0.7	75.5	0.0
	銀鮭照焼	40	80	7.1	4.6	2.4	0.3
	鶏肉天ぷら	50	118	7.3	6.5	7.0	0.3
	高野豆腐と野菜の炊き合わせ	85	66	4.7	2.7	6.6	0.8
	厚焼玉子	15	21	1.2	0.9	1.8	0.1
	なめこおろし	35	7	0.2	0.1	2.4	0.1
	れんこん金平	30	29	0.5	0.6	5.4	0.3
	昆布佃煮	7	16	0.4	0.0	3.5	0.5
	お漬物	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
	醤油	3	3	0	0	1	0
おかずのみカロリー： 341 Kcal		461	660	27.1	16.1	105.4	3.0
2026年2月25日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	豚ロースカツ	95	247	8.1	12.7	25.0	2.6
	厚揚げの大根あんかけ	100	50	2.2	1.8	6.8	1.0
	春雨サラダ	40	68	0.1	5.0	4.6	0.4
	さつま芋甘煮	15	28	0.2	0.0	6.7	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 401 Kcal		477	697	15.9	20.2	115.6	4.2
2026年2月26日(土)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	四川麻婆豆腐	110	64	5.2	3.3	3.9	0.8
	春巻き	50	137	3.2	7.7	13.9	0.6
	根菜つくねバーグ・照焼ソース	70	83	5.8	2.2	9.5	1.0
	野菜サラダ	35	39	0.6	3.2	2.4	0.3
	ソース焼きそば	40	66	1.3	1.3	12.4	0.7
	パイナップル	15	11	0.1	0.0	3.0	0.0
	ザーサイ	7	8	0.3	0.5	0.6	0.2
おかずのみカロリー： 408 Kcal		517	704	21.3	18.8	116.2	3.6
2026年2月27日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ポークソテー・黒胡椒ソース	50	105	7.2	6.9	2.1	1.0
	アジフライ	50	116	6.6	6.6	7.0	0.4
	スパゲティミートソース	120	97	4.0	2.2	15.4	0.5
	切干大根煮	45	36	1.1	0.4	6.4	0.5
	うぐいす豆煮	7	17	0.5	0.0	3.8	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	5	0.2	0.0	1.1	0.3
	ソース	7	7	0	0	2	0
おかずのみカロリー： 389 Kcal		505	685	24.9	16.8	109.5	3.1