

令和 8年 2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日							1
朝							ロールパン(りんごジャム) 白菜のスープ(ウインナー、人参) ミートオムレツ(ブロッコリー) 牛乳
昼							米飯 魚のからあげ(タラ) 小松菜と春雨の炒め物(ちくわ) 味噌汁(椎茸、玉葱)
おやつ							マリー 乳酸菌飲料
夕							麦御飯 回鍋肉(豚、キャベツ) 中華和え(ハム、ほうれんそう) 豆乳スープ(チンゲンサイ、しめじ) 1971Kcal
日	2	3	4	5	6	7	8
朝	米飯 味噌汁(大根) はんぺんの卵とじ さけふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子のコンソメ煮 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜) 金平ごぼう(人参、さつまあげ) ご飯の友(ふりかけ)	米飯 味噌汁(えのき、チンゲンサイ) 豆腐とひじきの炒め物 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 高野豆腐煮(人参、枝豆) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ) ししやも(ブロッコリー) 野菜ふりかけ	カレーパン チンゲンサイのスープ(人参) ツナと野菜のソテー(キャベツ) 牛乳
昼	中華丼 塩昆布和え(キャベツ、胡瓜) 清汁(大根葉、えのき) レモンゼリー	寿司(太巻&いなり) 筑前煮(鶏、蓮根、ごぼう) 白和え 赤だし(なめこ、わかめ)	レーズンパン(マーガリン) チキンピカタ 大根サラダ(わかめ、大豆) 小松菜のスープ(ウインナー)	おかめうどん(厚焼き玉子、かまぼこ) 高菜と豚肉の炒め物 オレンジゼリー	米飯 おろしハンバーグ 豆腐のかに風味あんかけ 味噌汁(白菜、椎茸)	未定	米飯 魚のみそカツ(たら) 枝豆ひじきサラダ(イエローピーマン) 清汁(ほうれんそう、はんぺん)
おやつ	黒棒 牛乳	節分豆 牛乳	サッポロポテト(パーベQ) 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	やわらかおかき 牛乳	ホームパイ 牛乳	雪の宿 ジョア
夕	麦御飯 鶏のおろしゆずソースかけ 高野豆腐のオランダ煮(人参、枝豆) ほうれんそうスープ 2052Kcal	麦御飯 魚の生姜焼き(さば) ごぼうのごまだれ和え(かにかま、胡瓜) 清汁(木綿豆腐) 1949Kcal	麦御飯 あじフライ ブロッコリーのおかか和え(人参) 清汁(そうめん、椎茸) 2015Kcal	麦御飯 鶏肉の南蛮漬け 南瓜とさつま揚げの煮物 清汁(たけのこ、ささみ) 2118Kcal	麦御飯 魚のエスニック風焼き(タラ) レバーのオイスター煮(大根、こんにゃく) 小松菜のスープ(しめじ) 1932Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(鯖) がんもと野菜のおろし煮 きのこスープ(ささみ、人参)	麦御飯 豚肉のごまだれ炒め 春雨ソテー(ちくわ、にら) 肉団子スープ(玉葱) 2086Kcal
日	9	10	11	12	13	14	15
朝	米飯 味噌汁(なす、人参) 大根と昆布の煮物(さつまあげ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、えのき) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め 味付けのり	米飯 味噌汁(大根、人参) キャベツソテー(ウインナー、人参) さけふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜、椎茸) ひじき煮(人参、大豆) かつおふりかけ	選択メニュー 食パン(チョコジャム) ポタージュ ジャーマンポテト(ベーコン) 牛乳	バレンタイン 米飯 味噌汁(玉葱) 厚揚げのおかか煮(チンゲンサイ、人参) 野菜ふりかけ	ロールパン(マーマレード) コンソメスープ(玉葱、大根葉) いんげんとうウインナーのソテー 牛乳
昼	麻婆丼 中華和え(もやし、小松菜、ハム) チンゲンサイのスープ(人参、木耳) りんご	米飯 魚の蒲焼き(たら) 豚肉と冬瓜の煮こみ 豆腐と三つ葉のスープ	黒糖パン(マーガリン) ポークチャップ チーズサラダ(水菜、イエローピーマン) もやしスープ	ゆかりおにぎり 皿うどん(豚、えび) シュウマイ(ブロッコリー) チンゲンサイのスープ(人参)	米飯 鶏肉のぼん酢照り焼き または 豚肉といんげんの炒め物 オクラのねりごま和え 青菜のスープ	ペンネミートソース ツナサラダ(カリフラワー、胡瓜) カレースープ(小松菜、玉葱) バレンタインデザート	米飯 魚の磯辺揚げ(ホキ) ごぼうと鶏肉の炒め物 清汁(大根、花麩)
おやつ	うまい棒 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	源氏パイ 牛乳	キャラメルコーン 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 鶏肉のわさびマヨ焼き 菜種和え(ブロッコリー、卵) 冬瓜のスープ 2076Kcal	麦御飯 鶏の唐揚げカレー風味 キャベツツナ酢サラダ わかめスープ(玉葱) 2000Kcal	麦御飯 魚の梅香煮(鯖) レバーの焼き肉風味炒め(ピーマン、玉葱) 清汁(白菜、しめじ) 1991Kcal	麦御飯 魚の照り焼き(カレイ) なすの味噌炒め(玉葱、ピーマン) みぞれ汁(木綿豆腐、しめじ) 2125Kcal	麦御飯 魚の野菜あんかけ(タラ) 卵焼き 清汁(とろろ昆布) 2052Kcal	麦御飯 魚のカレーマヨネーズ焼き(さわら) 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) たまごスープ 2179Kcal	麦御飯 肉じゃが(牛、玉葱、白滝) キムチ和え(白菜、胡瓜) 味噌汁(木綿豆腐、チンゲンサイ) 1987Kcal
日	16	17	18	19	20	21	22
朝	米飯 味噌汁(さつまいも) 切干大根の煮物(椎茸、さつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 大豆の旨煮(大根、さつまあげ) かつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(椎茸、わかめ) ツナと野菜のソテー(カリフラワー) さけふりかけ	米飯 つぼん汁(熊本郷土料理) 卵焼き(ブロッコリー) 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(冬瓜) ひじき煮(大豆、人参) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、人参) 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉) 御飯の友(ふりかけ)	食パン(ピーナッツクリーム) パンプキンスープ ツナ入りスクランブルエッグ 牛乳
昼	チキンカレー(蓮根、ごぼう) 盛り合わせサラダ(ツナ、コーン、レタス) もやしスープ(ウインナー、人参) デザートムースオレンジ	十六穀米 魚の味噌煮(さば) 辛子和え(ほうれんそう、人参) 清汁(ごぼう、人参)	ロールパン(イチゴジャム&マーガリン) 魚のコーンクリーム焼き(カレイ) イタリアンサラダ(レタス、玉葱、大豆) 白菜スープ(人参)	菜飯おにぎり 焼きそば(豚、かまぼこ) ブロッコリーのピリ辛ナムル(ほうれんそう) わかめのスープ	米飯 鶏肉のぼん酢照り焼き または 豚肉といんげんの炒め物 春雨サラダ(木耳、ハム) 小松菜のスープ(玉葱)	桜えびと天かすのおにぎり きつねそば がんもと冬瓜の煮込み(人参) りんごゼリー	米飯 魚の梅味噌焼き(さば) 胡麻ドレサラダ(ブロッコリー、ささみ) セロリのスープ(人参)
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	うまい棒 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	メロンムース 牛乳	おっとっと 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚のお好み揚げ(タラ) 青菜の磯和え(ほうれんそう、ちくわ) 赤だし(なす) 2160Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げとチンゲンサイの和え物 小松菜としめじのスープ(玉葱) 2023Kcal	麦御飯 ポークチーズカツ 手作りドレッシングサラダ(キャベツ、レッドピーマン) コンソメスープ(玉葱、大根葉) ケーキ・ジュース 2105Kcal	麦御飯 おでん(鶏、厚揚げ、ちくわ) 蓮根のマヨ和え(ささみ) 清汁(ほうれんそう、えのき) 1933Kcal	麦御飯 魚の野菜あんかけ(タラ) レバーの甘辛煮(大根、枝豆) みそ豆乳スープ(大根葉、しめじ) 2055Kcal	麦御飯 魚のハニーマスタード焼き(カレイ) 大豆のトマト煮(ベーコン、じゃが芋) かぶのスープ(ほうれんそう、木耳) 1991Kcal	麦御飯 鶏小間とキムチの炒め物 ハムと切干大根のナムル 味噌汁(里芋、玉葱) 2069Kcal
日	23	24	25	26	27	28	
朝	米飯 味噌汁(ごぼう、玉葱) 肉詰めいなり(かぶ) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱、椎茸) 小松菜とちくわの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) 肉団子のかに風味あんかけ かつおふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) 青菜とウインナーのソテー 味付けのり	選択メニュー ロールパン(はちみつ&マーガリン) ポタージュ ハムと野菜のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(大根) ごぼうそぼろ炒め(鶏ひき肉) たらこふりかけ	
昼	鶏カツ丼 ごま酢和え(もやし、ちくわ) 清汁(大根、わかめ) オレンジ	米飯 魚の西京焼き(赤魚) 蓮根のマヨネーズ和え 清汁(はんぺん)	焼き肉パン シーザーサラダ風(レタス、ベーコン) かぶのスープ(小松菜) プリン	菜飯おにぎり しょうゆラーメン(チャーシュー、メンマ、コーン) 厚揚げとにんにくの芽炒め コロコロゼリー	米飯 魚のマスタード焼き(タラ) または 煮魚(さば) 南瓜サラダ(チーズ、枝豆) 味噌汁(チンゲンサイ、人参)	ゆかりおにぎり あんかけかた焼きそば(豚、いか) シュウマイ わかめスープ(コーン)	
おやつ	きのこの山たけのこの里 牛乳	黒棒 牛乳	バームクーヘン 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	ベジたべる 牛乳	マリー 牛乳	
夕	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) 雷豆腐(木綿豆腐、卵、豚) 清汁(ほうれんそう、しめじ) 2081Kcal	麦御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ひじきの香り酢和え(コーン、ほうれんそう) きのこスープ(エリンギ、レッドピーマン)	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) レバニラ炒め(もやし) 清汁(チンゲンサイ、えのき) 1982Kcal	麦御飯 揚げ鶏のカレー風味ソースかけ もずくと山芋の和え物(胡瓜) ほうれんそうスープ(人参) 2017Kcal	麦御飯 豚肉と葱のすき焼き風煮 おくらとちくわのボン酢和え 清汁(とろろ昆布、しめじ) 2069Kcal	麦御飯 赤魚のしそ味噌かけ ブロッコリーのおかか和え(イエローピーマン) なすときこの清汁(しめじ) 2054Kcal	