



令和8年2月予定献立表



2月 行事食・手作りおやつ
3日昼食 節分（恵方巻）
13日昼食 手作りしゅうまい
14日昼食 バレンタイン（ハートコロッケ）
16日おやつ ずんだ白玉
18日おやつ 誕生日会（いちごチョコシフォンケーキ）
24日おやつ メロンパン



	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 炒り豆腐 菜の花の胡麻和え ふりかけ 味噌汁（なす・玉ねぎ）	雑炊 干草焼き おくらの浸し 梅びしお	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ ゆずみそ	ぶどうロール ミートボール コールスローサラダ コーンポタージュ	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 ほうれん草のからし和え	ご飯 車麩の煮物 菜の花のピーナッツ和え 梅干し 味噌汁（さつま芋・ねぎ）	ご飯 チキンボールの煮物 ﾎﾝﾎﾝ菜のわさび和え のり佃煮 味噌汁（麩・ねぎ）
昼食	赤飯 さばの塩焼き かぶの田楽 小松菜のお浸し	ご飯 ブタにら炒め 焼き餃子 キャベツの生姜和え 中華ｽｰﾌﾟ	恵方巻 里芋の味噌ﾏﾛﾆｰｽﾞ和え 菜の花のからし和え すまし汁（花ふ・わけぎ）	ご飯 豚肉の生姜焼き ツナじゃが 白菜とえのきの煮浸し	タン麺 飲茶（肉まん） ブロッコリーのﾄﾚ和え 杏仁豆腐	ご飯 鮭のタルタル焼き 卵豆腐のかにあんかけ きゅうりともずくの酢の物	麦飯 みそかつ ぜんまいの煮物 とろろ
夕食	ご飯 蒸し鶏のわさびﾏﾖかけ じゃが芋のソース炒め 春菊のなめ茸和え	わかめごはん 豆腐ｽﾃｰｷ 南瓜の甘煮 いんげんのツナサラダ	ご飯 チーズメンチ れんこんきんぴら 春菊の胡麻和え	菜飯 ブリ大根 揚げ茄子 小松菜のきのこあえ	ご飯 サワラの照り焼き さつま芋の甘煮 冷奴梅風味	ご飯 肉じゃが いんげんと卵のﾏﾖ炒め キャベツの胡麻和え	ご飯 鶏のうまみ焼 里芋の田楽 春菊のおかか和え
10時3分	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
3時	手作り栗蒸ししょうかん	セレクト	甘納豆	やわらかおかき	たいやき	ワッフル	エクレア
	ﾔﾓｸﾞｰ 1508kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.4g 炭水化物 197.1g 食塩 5.5g	ﾔﾓｸﾞｰ 1466kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.8g 炭水化物 210.1g 食塩 7.3g	ﾔﾓｸﾞｰ 1471kcal 蛋白質 36g 脂質 46.9g 炭水化物 218.4g 食塩 5.2g	ﾔﾓｸﾞｰ 1492kcal 蛋白質 52g 脂質 54.7g 炭水化物 182.4g 食塩 7.1g	ﾔﾓｸﾞｰ 1553kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.4g 炭水化物 244.9g 食塩 7.1g	ﾔﾓｸﾞｰ 1490kcal 蛋白質 53.7g 脂質 43.3g 炭水化物 206.1g 食塩 6.8g	ﾔﾓｸﾞｰ 1487kcal 蛋白質 58.2g 脂質 39.3g 炭水化物 212.7g 食塩 7.7g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ロールパン イチゴジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンポタージュ	雑炊 ニシンの甘露煮 小松菜の生姜和え 梅干し	ご飯 納豆 大根のほっこり煮 菜の花のお浸し 味噌汁（豆腐・卵）	あんぱん・チョコレート 目玉焼き かぼちゃサラダ コーンポタージュ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 小松菜のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の浸し 梅びしお 味噌汁（さつま芋・ねぎ）	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 おくらの浸し 鯛みそ 味噌汁（麩・ねぎ）
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とエビのソテー 海草サラダ	ご飯 アジフライ 刻昆布の煮物 ブロッコリーの和風ﾏﾖ 味噌汁（なめこ・ねぎ）	ご飯 ロールキャベツ ﾌﾞﾃｸﾞﾗﾀﾝ コールスローサラダ	チキンカレー ミモザサラダ ヨーグルﾄ和え	スパゲティｰﾐｰﾄソース ｶﾆｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ 手作りプリン	ご飯 エビチリ 手作りしゅうまい 春雨とひじきのサラダ	五穀ご飯 ハートコロッケ ふきの煮物 漬物 チョコレートﾊﾞﾊﾞﾛｱ
夕食	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ さつま芋のレモン煮 いんげんのしらす和え	ご飯 豚の角煮 れんこんきんぴら ほうれん草の白和え	ご飯 太刀魚のﾑﾆｴﾙ 卵豆腐のえびあんかけ もやしの梅ﾄﾚｻﾗﾀﾞ	ご飯 あじの南部焼 茄子はさみ揚げ いんげんのおかか和え	ご飯 蒸し鶏の味噌ﾏﾖかけ 大根のきんぴら 菜の花のからし和え	ご飯 豚肉の野菜巻き なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ	ご飯 豚肉の香味焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の磯和え
10時3分	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳
3時	チョコレートクレープ	せんべい 甘酒	抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	セレクト	ようかんロール	サッポロポテト	蜂蜜ｶｽﾃﾗ
	ﾔﾓｸﾞｰ 1528kcal 蛋白質 46.3g 脂質 48.8g 炭水化物 216g 食塩 7.5g	ﾔﾓｸﾞｰ 1507kcal 蛋白質 47.8g 脂質 47.2g 炭水化物 207.2g 食塩 8.2g	ﾔﾓｸﾞｰ 1492kcal 蛋白質 53.6g 脂質 50g 炭水化物 196g 食塩 6.7g	ﾔﾓｸﾞｰ 1504kcal 蛋白質 44.3g 脂質 47.5g 炭水化物 214.7g 食塩 6.6g	ﾔﾓｸﾞｰ 1481kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.3g 炭水化物 208.9g 食塩 6.9g	ﾔﾓｸﾞｰ 1504kcal 蛋白質 50.8g 脂質 50.5g 炭水化物 200.4g 食塩 5.4g	ﾔﾓｸﾞｰ 1484kcal 蛋白質 44.2g 脂質 41g 炭水化物 221.1g 食塩 5.9g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	食パン りんごジャム オムレツ ポテトサラダ コーンポタージュ	雑炊 ｲﾝﾎﾝの生姜煮 ブロッコリの浸し 昆布の佃煮	ご飯 がんもの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁（ｼﾖｼﾞ・わけぎ）	食パン ブルーベリージャム ウインナー玉子巻 マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 えびつみれの煮物 ﾎﾝﾎﾝ菜のしらす和え のり佃煮	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 キャベツの昆布和え	あんぱん・クリームパン ミートボール ポテトサラダ コーンポタージュ
昼食	ご飯 鮭のﾏﾛﾆｰｽﾞ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 漬物	ご飯 鶏のから揚げ甘辛だれ 玉子豆腐のあんかけ ほうれん草のゆかり和え 味噌汁（わかめ・ねぎ）	五目御飯 鶏のおろしポン酢 じゃが芋の煮物 春菊の白和え	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶの煮物 いんげんのピーナッツ和え	麦飯 とんかつ ぜんまいの煮物 とろろ 赤だし	卵のあんかけそば さつま芋の甘煮 小松菜の生姜和え 黄桃缶	豚丼 あさりと菜の花の酒蒸し 温泉卵
夕食	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨サラダ	ご飯 ホキのﾑﾆｴﾙ ｽﾊﾟｹﾃﾞｨｰﾅﾎﾘﾀﾝ 白菜と小松菜のお浸し	ご飯 サバの味噌煮 さつま揚げとｲﾝﾎﾝの炒め煮 ﾎﾝﾎﾝ菜のわさび和え	菜飯 おでん 春菊の胡麻和え みかん	ご飯 ビーマンの肉詰め ひじきの煮物 ほうれん草のゆかり和え	ご飯 豆腐とえびの中華うま煮 錦糸焼売 春菊のなめ茸和え	ご飯 アジの南蛮漬 里芋の煮物 もやしサラダ
10時3分	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	ヤクルト
3時	チョコバナナ	ずんだ白玉	おしるこ	手作りケーキ	抹茶あずき	バナナオムレット	甘酒 せんべい
	ﾔﾓｸﾞｰ 1535kcal 蛋白質 50.7g 脂質 55.4g 炭水化物 184.1g 食塩 7.1g	ﾔﾓｸﾞｰ 1547kcal 蛋白質 68.6g 脂質 40.4g 炭水化物 209.8g 食塩 7.9g	ﾔﾓｸﾞｰ 1486kcal 蛋白質 60.5g 脂質 41.4g 炭水化物 199.4g 食塩 6.9g	ﾔﾓｸﾞｰ 1558kcal 蛋白質 49.8g 脂質 50.1g 炭水化物 212.6g 食塩 7.4g	ﾔﾓｸﾞｰ 1503kcal 蛋白質 53.4g 脂質 42.1g 炭水化物 197g 食塩 7.2g	ﾔﾓｸﾞｰ 1485kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.2g 炭水化物 220.2g 食塩 8.5g	ﾔﾓｸﾞｰ 1493kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.2g 炭水化物 210.9g 食塩 6.9g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 炒り豆腐 ﾎﾝﾎﾝ菜の磯和え 桜田夫 味噌汁（なす・ねぎ）	ご飯 がんもの煮物 小松菜の磯和え ゆずみそ 味噌汁（さつま芋・ねぎ）	きのこ雑炊 干草焼き ブロッコリーのﾄﾚ和え 梅びしお	ロールパン イチゴジャム スクランブルエッグ 茹で野菜サラダ コーンポタージュ	ご飯 卵の花の炒り煮 ほうれん草のごま和え のり佃煮 味噌汁（油揚げ・いんげん）	ご飯 つみれの煮物 おくらのおかか和え のりたま	ご飯 納豆 大根の煮物 ほうれん草の浸し 味噌汁（なす・油揚げ）
昼食	ご飯 ｶｷﾌﾗｲ 厚揚げ煮物 きゅうりともずくの酢の物	ｷｰﾏｶﾚｰ 大根ツナサラダ ヨーグルﾄ和え	ご飯 さわらの西京焼き ちくわとビーマンの甘辛炒め 菜の花の胡麻和え すまし汁（はんぺん・みつば）	ご飯 鶏と野菜の甘酢あん 里芋とわかめの煮物 菜の花のからし和え	ご飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｽﾊﾟｹﾃﾞｨｰﾅﾎﾘﾀﾝ おくらの浸し	肉うどん 大学芋 春菊の菜種和え バナナ	ご飯 石狩鍋 刻昆布の煮物 ﾎﾝﾎﾝ菜の浸し
夕食	ご飯 豚肉とレンコンの梅風味 煮奴 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 赤魚の粕漬け焼き きんぴらごぼう ほうれん草のからし和え	わかめごはん 豚肉の香味焼き ふろふき大根 漬物	ご飯 さばのレモン焼き きんぴらごぼう 春菊のなめ茸和え	ご飯 たらと春雨の中華あんかけ 飲茶 もやしとザーサイのサラダ	青じそごはん 豆腐の五目あんかけ 茄子はさみ揚げ いんげんの胡麻和え	ご飯 豆腐ハンバーグの海老あんかけ 南瓜とレーズンのグラッセ 小松菜のわさび和え
10時3分	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
3時	かっぱえびせん	葛まんじゅう	手作りメロンパン	イチゴプリン	ココアワッフル	厚切りﾊﾞｳﾑﾁｮｺ	さつま芋蒸しパン
	ﾔﾓｸﾞｰ 1498kcal 蛋白質 50.7g 脂質 49.2g 炭水化物 199.1g 食塩 5.4g	ﾔﾓｸﾞｰ 1532kcal 蛋白質 47.2g 脂質 42.2g 炭水化物 225.7g 食塩 6.9g	ﾔﾓｸﾞｰ 1471kcal 蛋白質 58g 脂質 42g 炭水化物 200.9g 食塩 8.7g	ﾔﾓｸﾞｰ 1500kcal 蛋白質 51.5g 脂質 46.2g 炭水化物 191.6g 食塩 6.9g	ﾔﾓｸﾞｰ 1500kcal 蛋白質 50.2g 脂質 43.5g 炭水化物 210.5g 食塩 8.3g	ﾔﾓｸﾞｰ 1490kcal 蛋白質 46.1g 脂質 44g 炭水化物 213.1g 食塩 6.6g	ﾔﾓｸﾞｰ 1507kcal 蛋白質 55.7g 脂質 32.8g 炭水化物 228.4g 食塩 6.5g