

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（いちごショコラチーズケーキ）
24日おやつ メロンパン



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	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・ねぎ）	雑炊 千草焼き 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 卯の花の炒り煮 ほうれん草のからし和え	ご飯 車麩の煮物 菜の花のビーナツツ和え 梅干し 味噌汁（さつま芋・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 中華スープ	恵方巻 里芋の味噌マヨネーズ和え 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） ブロッコリーのドレ和え 杏仁豆腐	ご飯 鮭のタルタル焼き 卵豆腐のかにあんかけ きゅうりともぞくの酢の物
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
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
3時	手作り栗蒸しようかん	セレクト	甘納豆	やわらかおかき	たいやき	ワッフル
	エネルギー - 1508kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.4g 炭水化物 197.1g 食塩 5.5g	エネルギー - 1466kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.8g 炭水化物 210.1g 食塩 7.3g	エネルギー - 1471kcal 蛋白質 36g 脂質 46.9g 炭水化物 218.4g 食塩 5.2g	エネルギー - 1492kcal 蛋白質 52g 脂質 54.7g 炭水化物 182.4g 食塩 7.1g	エネルギー - 1553kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.4g 炭水化物 244.9g 食塩 7.1g	エネルギー - 1490kcal 蛋白質 53.7g 脂質 43.3g 炭水化物 206.1g 食塩 6.8g
	8	9	10	11	12	13
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）
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 ブチグラタン 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 カニサラダ スープ 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
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 もやしの梅ドレサラダ	ご飯 あじの南部焼 茄子はさみ揚 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
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳
3時	チョコレートクレープ	せんべい 甘酒	抹茶ババロア	セレクト	ようかんロール	サッポロポテト
	エネルギー - 1528kcal 蛋白質 46.3g 脂質 48.8g 炭水化物 216g 食塩 7.5g	エネルギー - 1507kcal 蛋白質 47.8g 脂質 47.2g 炭水化物 207.2g 食塩 8.2g	エネルギー - 1492kcal 蛋白質 53.6g 脂質 50g 炭水化物 196g 食塩 6.7g	エネルギー - 1504kcal 蛋白質 44.3g 脂質 47.5g 炭水化物 214.7g 食塩 6.6g	エネルギー - 1481kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.3g 炭水化物 208.9g 食塩 6.9g	エネルギー - 1504kcal 蛋白質 50.8g 脂質 50.5g 炭水化物 200.4g 食塩 5.4g
	15	16	17	18	19	20
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 りんごの生姜煮 ブロッコリーの浸し 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（シメ・わけぎ）	食パン ブルーベリージャム ウイナー玉子巻 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 チンゲン菜のしらす和え のり佃煮	ご飯 納豆 卯の花の炒り煮 キヤベツの昆布和え
昼食	ご飯 鮭のヨネギ焼き 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 いんげんのピーナツツ和え	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
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 スパゲティーナポリタン 白菜と小松菜のお浸し	ご飯 サバの味噌煮 さつま揚げとイんげんの炒め煮 チゲン菜のわさび和え	菜飯 おでん 春菊の胡麻和え みかん	ご飯 ピーマンの肉詰め 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
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
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
	エネルギー - 1535kcal 蛋白質 50.7g 脂質 55.4g 炭水化物 184.1g 食塩 7.1g	エネルギー - 1547kcal 蛋白質 68.6g 脂質 40.4g 炭水化物 209.8g 食塩 7.9g	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 60.5g 脂質 41.4g 炭水化物 199.4g 食塩 6.9g	エネルギー - 1558kcal 蛋白質 49.8g 脂質 50.1g 炭水化物 212.6g 食塩 7.4g	エネルギー - 1503kcal 蛋白質 53.4g 脂質 42.1g 炭水化物 197g 食塩 7.2g	エネルギー - 1485kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.2g 炭水化物 220.2g 食塩 8.5g
	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜の磯和え 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 千草焼き ブロッコリーのドレ和え 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 卯の花の炒り煮 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
昼食	ご飯 カキフライ 厚揚げ煮物 きゅうりともぞくの酢の物	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 ちくわとピーマンの甘辛炒め 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 スパゲティーナポリタン おくらの浸し	肉うどん 大学芋 春菊の菜種和え バナナ
夕食	ご飯 豚肉とレンコンの梅風味 煮奴 いんげんのピーナツツ和え	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 いんげんの胡麻和え
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	厚切りバウムチヨコ
	エネルギー - 1498kcal 蛋白質 50.7g 脂質 49.2g 炭水化物 199.1g 食塩 5.4g	エネルギー - 1532kcal 蛋白質 47.2g 脂質 42.2g 炭水化物 225.7g 食塩 6.9g	エネルギー - 1471kcal 蛋白質 58g 脂質 42g 炭水化物 200.9g 食塩 8.7g	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 51.5g 脂質 46.2g 炭水化物 191.6g 食塩 6.9g	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 50.2g 脂質 43.5g 炭水化物 210.5g 食塩 8.3g	エネルギー - 1490kcal 蛋白質 46.1g 脂質 44g 炭水化物 213.1g 食塩 6.6g
	28					