

2026年2月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
朝食	パン チキンナゲット スープ フルーツ	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 梅干し	311kcal	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	343kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	390kcal	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	366kcal	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	344kcal	309kcal	ごはん 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 肉団子の中華あん 鰯の魚田 絹揚げと昆布の煮物 キャベツのリンドレサラダ 味噌汁	ごはん 牛蒡と鶏の炒り煮 マカロニサラダ 鰯のつみれ汁 福豆	585kcal	巻き寿司 ハンバーグ和風ソース 大豆煮 キャベツのレモンドレサラダ ポタージュ	538kcal	ごはん 豚の和風炒め うまい菜とツナのパンパンドレサラダ	570kcal	ごはん わかめそば 豚の和風炒め うまい菜とツナのパンパンドレサラダ	723kcal	キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ しろなの香味ドレ和え フルーツ	489kcal	571kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 スパサラダ 味噌汁
夕食	ごはん アラカルイの山椒煮 大根と鶏の炒め物 もやしと竹輪のゴマドレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 ブロッコリーとツナのバジルドレサラダ 味噌汁	452kcal	ごはん 豚のバター醤油炒め 枝豆がんもの煮物 菜の花の真砂和え 味噌汁	536kcal	ごはん 三色稻荷の炊き合わせ もやしの炒め物 味噌汁 フルーツ	548kcal	ごはん 肉じゃが イカ�ソウ焼き 白菜の辛子和え 味噌汁	494kcal	591kcal	555kcal	629kcal	ごはん 赤魚のあんかけ 豚と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)						
朝食	パン 野菜とわかめの豆乳 スープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	384kcal	ごはん 千草焼き 味噌汁 梅干し	316kcal	300kcal	330kcal	337kcal	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	413kcal	328kcal		
昼食	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 金時豆煮 白菜の和え物 味噌汁	醤油ラーメン えびシューまい 杏仁豆腐苺ソースかけ	453kcal	ごはん 鯖の照り煮 大根と鶏の炒め物 南瓜サラダ けむドウ(沖縄郷土)	499kcal	散らし寿司 金平牛蒡 大根のゴマドレサラダ 味噌汁	698kcal	ごはん タッカルビ 高野のサイコロ煮 味噌汁 フルーツ	509kcal	597kcal	546kcal	490kcal	ごはん シロガネダラのコンソメース 大豆のカレー炒め しろなのお浸し 味噌汁
夕食	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース 高野のサイコロ煮 ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の唐揚げ れんこんの炒り煮 卵豆腐 味噌汁	558kcal	ごはん 鶏の柚子風味グリル ひじきの煮物 カリフラーのパンパンドレサラダ 味噌汁	563kcal	498kcal	552kcal	491kcal	ごはん ホキの揚げ浸し 白菜のとろみ炒め もやしの麹ナムル和え 味噌汁	493kcal	534kcal		
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝食	パン ひじきと豆のマヨサラダ スープ フルーツ	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	378kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	298kcal	344kcal	353kcal	370kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	339kcal	359kcal		
昼食	ごはん 豚の香味炒め 奴豆腐葱味噌だれ 菜の花の和え物 清汁	親子丼 高野のサイコロ煮 春雨サラダ 味噌汁	516kcal	きつねうどん ひじきの炒め煮 カリフラーの香味ドレサラダ	592kcal	492kcal	453kcal	695kcal	ごはん 鮭の照り煮 小松菜の炒め物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁	508kcal	638kcal		
夕食	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 キャベツの浅漬け	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしの炒め物 隠元のバジルドレサラダ 清汁	538kcal	ごはん 白身魚の竜田揚げ 大根の炒め物 さつま芋サラダ 赤だし	534kcal	564kcal	575kcal	472kcal	ごはん 合鴨スライスと肉シューまい 大豆煮 とろろ汁 ヨーグルト杏ソースかけ	550kcal	556kcal		
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)						
朝食	パン ミートオムレツ スープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	300kcal	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 漬物	306kcal	324kcal	307kcal	366kcal	ごはん かも団子 味噌汁 梅干し	345kcal	355kcal		
昼食	ごはん 鶏チリ ひじきの煮物 大根の和え物 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き 里芋の煮物 もやしのリコトドレサラダ 味噌汁	594kcal	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 大豆煮 青梗菜のタコマヨサラダ 味噌汁	566kcal	626kcal	621kcal	581kcal	ごはん 白身魚の中華あん じゃが芋の煮物 かきたま汁 高菜炒め	568kcal	493kcal		
夕食	ごはん 鰯の生姜煮 白菜のとろみ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚大根 奴豆腐 隠元のパンパンドレサラダ 味噌汁	496kcal	ごはん 赤魚の西京焼き 蓮根金平 大根の山葵和え 清汁	521kcal	451kcal	533kcal	458kcal	ごはん 鮭のにんにく醤油焼き 大根の煮物 味噌汁 フルーツ	492kcal	545kcal		