




献立 2026年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	<div>Happy Valentine's Day</div>					<div>2月3日(火)昼食 節分</div>	ごはん・梅 チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ 374 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.56 g
昼							ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(しろな・しめじ) 祝いの菓 エネ 701 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 27.3 g 食塩 2.7 g
夕							ごはん かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 もやしとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ 453 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.09 g
計							エネ 1527 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.35 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん・ふりかけ ハムチーズピカタ セロリと鶏肉の豆乳スープ フルーツ(バナナ) エネ 441 kcal 蛋白 12 g 脂質 9.8 g 食塩 1.16 g	ごはん・佃煮 ポロニアソーセージ キャベツと豚肉のスープ エネ 396 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 11.2 g 食塩 1.61 g	ごはん・ふりかけ 洋風だし巻き卵 かぼちゃのポタージュスープ エネ 398 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.16 g	ごはん・ふりかけ 鶏つみれ いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ 370 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7 g 食塩 1.43 g	ごはん・ふりかけ ほうれん草オムレツ じゃがいもとベーコンのスープ エネ 393 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 9.6 g 食塩 1.46 g	パン・ジャム スパゲティサラダ 白菜と豚肉のトマトスープ エネ 406 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.2 g	ごはん・梅 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草と鶏肉のスープ エネ 376 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.4 g 食塩 1.4 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) キャベツとベーコンのソテー うまい菜とえのきのおから和え すまし汁(大根葉・かまぼこ) 手作りオレンジフォンカップケーキ エネ 557 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 19.3 g 食塩 2.18 g	巻き寿司・稲荷寿司 ごぼうと鶏肉の炒り煮 マカロニサラダ いわしのつみれ汁 福豆・甘酒 エネ 550 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 15.7 g 食塩 3.97 g	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわのレモンレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) 手作りリューゼーリ(ホイップクリーム添え) エネ 654 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 23.3 g 食塩 2.63 g	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツナのパンパドレサラダ 手作りスイートポテト エネ 527 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 18.9 g 食塩 3.72 g	鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ 手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 613 kcal 蛋白 19 g 脂質 14.6 g 食塩 2.18 g	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 大根のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 クリームブッセ エネ 545 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15.6 g 食塩 2 g	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 金時豆煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ) エネ 535 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 7.4 g 食塩 2.14 g
夕	ごはん・ふりかけ 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのパンパドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 538 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.61 g	ごはん・佃煮 豚肉のバター醤油炒め 枝豆がんもの煮物 菜の花の真砂和え きざみしば漬け エネ 532 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 20.7 g 食塩 1.72 g	ごはん・ふりかけ 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 483 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 11.8 g 食塩 2.03 g	ごはん・ふりかけ 肉じゃが(牛肉) いかふくさ焼き 白菜と平天のからし和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 600 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.68 g	ごはん・ふりかけ 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉レサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 556 kcal 蛋白 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.34 g	パン・ジャム 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 赤だし(キャベツ・小松菜) みかん缶 エネ 630 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.07 g	ごはん・梅 蒸し鶏(洋風香味ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) 白味噌仕立て エネ 572 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1536 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 44.6 g 食塩 5.95 g	エネ 1478 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 47.6 g 食塩 7.3 g	エネ 1535 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 43.8 g 食塩 5.82 g	エネ 1497 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 46.6 g 食塩 7.83 g	エネ 1562 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 43.1 g 食塩 5.98 g	エネ 1581 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 44.4 g 食塩 6.27 g	エネ 1483 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 33.4 g 食塩 5.99 g

献立 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん・ふりかけ チキンピカタ 小松菜とベーコンのカレースープ	ごはん・佃煮 干草焼き セロリとウインナーのスープ	ごはん・ふりかけ 照り焼き肉団子 ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん・ふりかけ ブレーンオムレツ(きのこソース) コーンポタージュスープ	ごはん・ふりかけ 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) いんげんとベーコンのスープ	パン・ジャム でんぶ入りだし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん・梅 ひじきと豆のマヨサラダ 白菜とウインナーのスープ
	エネ 403 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 10.3 g 食塩 1.72 g	エネ 351 kcal 蛋白 10 g 脂質 6 g 食塩 1.43 g	エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.7 g 食塩 1.56 g	エネ 403 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g	エネ 443 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.63 g	エネ 406 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.51 g	エネ 379 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 9.3 g 食塩 1.72 g
昼	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース) おかしなバナナ	ごはん さばの照り煮 大根と鶏肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ イナムドウチ[沖縄県郷土料理]	ちらし寿司 金平ごぼう 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) もみじまんじゅう	ごはん タッカルビ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(パイン缶・白桃缶) パウムクーヘン	中華丼 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ(春雨) 手作りあんシュー(栗あん)	ごはん シロガネダラのコンソメソース 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) 菜の花の和え物 すまし汁(大根葉・しめじ) 手作りパウンドケーキ
	エネ 615 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩 4.72 g	エネ 743 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 27.9 g 食塩 2.23 g	エネ 616 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 11.1 g 食塩 3.63 g	エネ 609 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.27 g	エネ 598 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.2 g 食塩 3.05 g	エネ 556 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.1 g	エネ 680 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 28.4 g 食塩 2.29 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル ひじきとちくわの煮物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん ホキの揚げ浸し 白菜と豚肉のとりみ炒め もやしとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの西京焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 キャベツと平天の塩ごま和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 キャベツの浅漬け
	エネ 570 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 21.6 g 食塩 2.45 g	エネ 494 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 15.4 g 食塩 2.45 g	エネ 548 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2.07 g	エネ 501 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.2 g 食塩 2.12 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.19 g	エネ 535 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.49 g	エネ 557 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.6 g 食塩 2.87 g
計	エネ 1588 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 47.1 g 食塩 8.89 g	エネ 1588 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 49.3 g 食塩 6.11 g	エネ 1542 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 39.2 g 食塩 7.26 g	エネ 1513 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 40.1 g 食塩 6.06 g	エネ 1534 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 45.8 g 食塩 6.87 g	エネ 1497 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 40 g 食塩 6.1 g	エネ 1616 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 56.3 g 食塩 6.88 g
日付	16	17	18	19			
朝	ごはん・ふりかけ 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンのポトフ	ごはん・佃煮 チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん・ふりかけ 白菜とちりめんの麦味噌和え しろなと豚肉のトマトスープ フルーツ(バナナ)	ごはん・ふりかけ 洋風だし巻き卵 クラムチャウダー	<b>2月10日(火)昼食</b> イナムドウチ [沖縄県郷土料理]		<b>2月14日(土)おやつ</b> 手作りチョコプリン バレンタインデー
	エネ 372 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 9.2 g 食塩 1.14 g	エネ 390 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g	エネ 391 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.5 g 食塩 1.19 g	エネ 359 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.1 g 食塩 1.13 g			
昼	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつまいも・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) 手作りあんシュー(いちごあん)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーの香味ドレサラダ マロンクリームワッフル	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味 手作りいちごマドレーヌ	ボークカレー チンゲン菜とコーンのおからサラダ みかん缶 ミニ羊甘ロール			
	エネ 647 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 12.7 g 食塩 2.97 g	エネ 524 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.76 g	エネ 619 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 22.3 g 食塩 2.47 g	エネ 685 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.16 g			
夕	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのパズルドレサラダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大根と豚肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 赤だし(絹揚げ・もやし)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 とろろ汁 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん シロガネダラの煮付け キャベツとツナの炒め物 もやしと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) 白味噌仕立て	イナムドウチとは、沖縄の伝統的なお祝い料理で、豚だしと白味噌を使った甘めの汁物です。だしと白味噌のまろやかさが調和し、家庭や地域ごとに味や具材が異なるのも魅力です。オリジナルのイナムドウチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。		バレンタインデーにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化として発展したものです。世界のバレンタインデーには花束やカードを贈るのが一般的ですが、バレンタインデーのおやつは可愛いハート形のチョコプリンです。
	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 1.82 g	エネ 559 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.12 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.24 g	エネ 467 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.6 g 食塩 2.24 g			
計	エネ 1554 kcal 蛋白 61 g 脂質 42.3 g 食塩 5.93 g	エネ 1473 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 41.3 g 食塩 7.69 g	エネ 1588 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 46.5 g 食塩 5.9 g	エネ 1511 kcal 蛋白 57 g 脂質 31.9 g 食塩 5.53 g			

献立 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					20	21	22
朝		2月21日(土)昼食 ふろふき大根(白味噌田楽)	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き	ごはん・ふりかけ 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	パン・ジャム 小松菜とウインナーのソテー 白菜と鶏肉のカレースープ	ごはん・梅 ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(人参・しめじ)
昼					エネ 398 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.9 g 食塩 0.98 g	エネ 350 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.35 g	エネ 336 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 4.6 g 食塩 1.57 g
夕		風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。	鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くてほんのりピリ辛のチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。	ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめ、健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。	ごはん 白身魚の山椒煮 大根の金平 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	ごはん 豚肉の和風炒め ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁(かまぼこ・わかめ) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ごはん 鶏チリ(チリソース) ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て シルベース
計					エネ 583 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.38 g	エネ 709 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 25.3 g 食塩 2.18 g	エネ 694 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 27.8 g 食塩 2.47 g
日付	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん・ふりかけ かに玉 キャベツと豚肉のスープ	ごはん・佃煮 白身魚のつみれ(柚子) 白菜とﾊﾞｰｺﾝの豆乳ｽｰﾌﾟ	ごはん・ふりかけ 5品目具材の玉子焼き 小松菜とウインナーのスープ	ごはん・ふりかけ かも団子 カリフラワーとコーンのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん・ふりかけ だし巻き卵 豆と豚肉のスープ	パン・ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	
昼	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとコーンのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) 手作りみるくまんじゅう(白あん)	ごはん えびマカロングラタンﾌﾗｲ(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チンゲン菜のたらこﾏｵｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味 手作り水ようかん	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) マンゴー缶 手作り紅茶パウンドケーキ	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味 高菜炒め いしやきもと桃山	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとﾊﾞﾍﾟﾘｸのﾋｰﾅｯﾄﾞﾚ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て 手作り酒まんじゅう	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとﾊﾞﾍﾟﾘｸのﾋｰﾅｯﾄﾞﾚ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て 手作り酒まんじゅう	ごはん(たらこふりかけ) ホッケの塩麴焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐・花魁) 手作りｺｺｼｵﾝﾌｵﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
夕	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白菜) 白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の金平 大根と平天のわさび和え すまし汁(えのき・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツとちくわのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 大根と平天の煮物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 洋なし缶のはちみつｼﾞｭﾚ	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞｰｵｰｽ) はたけ菜とツナの炒め物 ｽﾊﾞｹﾃｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・油揚げ)	
計	エネ 531 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.37 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.79 g	エネ 534 kcal 蛋白 31.9 g 脂質 15 g 食塩 2.25 g	エネ 460 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩 1.68 g	エネ 484 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 12.8 g 食塩 3.27 g	エネ 546 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.17 g	
	エネ 1558 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 43.6 g 食塩 5.47 g	エネ 1517 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 41.8 g 食塩 6.87 g	エネ 1633 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 51 g 食塩 7.03 g	エネ 1507 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 41.7 g 食塩 5.19 g	エネ 1534 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 42.3 g 食塩 6.25 g	エネ 1484 kcal 蛋白 66.8 g 脂質 43.7 g 食塩 6.03 g	