


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>  <div>節分は、「季節を分ける日」という意味で、立春の前日にあたる日本の伝統行事です。冬から春へ季節が変わる時期に、邪気(鬼)を払って一年の無病息災を願います。</div>	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麴ナムル和え 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) エネ 586 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.52 g
お							祝いの菓 エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g
夕							ごはん かれのい山椒煮 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 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 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 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 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 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	ごはん 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 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) エネ 484 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 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 エネ 491 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.87 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ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ 604 kcal 蛋白 19 g 脂質 21.9 g 食塩 2.62 g	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツナのパンパントレサラダ エネ 457 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 17.3 g 食塩 3.66 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 エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 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 エネ 465 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 1.96 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 454 kcal 蛋白 23 g 脂質 5.4 g 食塩 2.08 g
お	手作りオレンジシフォンケーキ エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g	節分和菓子 エネ 59 kcal 蛋白 2.7 g 脂質 1.1 g 食塩 0.1 g	手作りコーヒーゼリー エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	クリームブッセ エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルドレサラダ 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 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 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 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 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉ドレサラダ 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	ごはん 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 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 チキンピカタ 小松菜とベーコンのカレースープ	ごはん 千草焼き セロリとウインナーのスープ	ごはん 照り焼き風肉団子 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 プレーンオムレツ(きのこソース) コーンポタージュスープ	ごはん 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	ごはん 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 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)	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 イナムドゥチ[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)	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)	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)	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)	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)
	エネ 458 kcal 蛋白 17 g 脂質 10.2 g 食塩 4.63 g	エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	エネ 469 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 10.7 g 食塩 3.56 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	エネ 508 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.96 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.97 g	エネ 517 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.94 g
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	もみじまんじゅう	バウムクーヘン	手作りあんシュー(栗あん)	手作りチョコプリン	手作りパウンドケーキ
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 95 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 3.3 g 食塩 0.13 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 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トレサラダ 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 白菜と豚肉のとろみ炒め もやしとちくわの麩ナムル和え 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 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンのポトフ	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の麩ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん 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 洋風だし巻き卵 クラムチャウダー	2月10日(火)昼食 イナムドゥチ [沖縄県郷土料理]	2月14日(土)おやつ 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)	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	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	ポークカレー チンゲン菜とコーンのおからサラダ みかん缶			
	エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.88 g	エネ 450 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 14.7 g 食塩 3.68 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.32 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.12 g			
お	手作りあんシュー(いちごあん)	マロンクリームワッフル	手作りいちごマドレーヌ	ミニ羊甘ロール	イナムドゥチとは、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ゥチは平天、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だそうです。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 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 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バジルドレサラダ 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			
	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 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	ごはん 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 ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサラダ 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
お		<p>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。</p>	<p>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リ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。</p>	<p>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。</p>	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)	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	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
タ					エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.1 g 食塩 2.28 g	エネ 589 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 23.2 g 食塩 2.13 g	エネ 597 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 21.6 g 食塩 2.44 g
計					手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	シルベーヌ
日付	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん かに玉 キャベツと豚肉のスープ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜とベーコンの豆乳スープ	ごはん 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 かも団子 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん だし巻き卵 豆と豚肉のスープ	ごはん 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ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	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ヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) マンゴー缶	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	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん(たらこふりかけ) ホッケの塩麹焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)	
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう	手作りココアシフォンカップケーキ	
タ	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのバンバンドレサラダ 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ドレサラダ 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ジュレ	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) はたけ菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	
計	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	