

# 2026年2月献立表



| にち<br>日             | げつ<br>月   | か<br>火  | すい<br>水   | もく<br>木   | きん<br>金   | ど<br>土 |
|---------------------|---|---|---|---|---|--------|
|                     | 2日  | 3日  | 4日  | 5日  | 6日  |        |
|                     | ごはん<br>みそ汁<br>しろみぎかな まよねーず や<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>だいこんの煮物<br>菜の花のごま和え            | みーとそーす だいず ばすた<br>ミートソースと大豆のパスタ<br>ほうれん草のスープ<br>こーるすろーさーだ<br>コールスローサラダ<br>ふるーつ (もも) | ごはん<br>わかめスープ<br>ぶたにく すぶたふういた<br>豚肉の酢豚風炒め<br>さといものかに風味あんかけ<br>たたききゅうり                   | ゆかりごはん<br>みそ汁<br>かれいのバター醤油焼き<br>なすの味噌炒め<br>はくさい びた<br>白菜のゆず浸し   | ごはん<br>みそ汁<br>とりにく あ そーす<br>鶏肉のから揚げ おろしソース<br>こんさい いた に<br>根菜の炒め煮<br>こまつなのナムル |        |
|                     | I補 <sup>+</sup> - 606 kcal 蛋白質 25.8 g<br>ししつ 20.9 g 食塩 3.1 g                  | I補 <sup>+</sup> - 649 kcal 蛋白質 25.2 g<br>ししつ 22.8 g 食塩 2.6 g                        | I補 <sup>+</sup> - 670 kcal 蛋白質 25.8 g<br>ししつ 19.4 g 食塩 3.1 g                            | I補 <sup>+</sup> - 607 kcal 蛋白質 21.1 g<br>ししつ 12.5 g 食塩 3.1 g  | I補 <sup>+</sup> - 627 kcal 蛋白質 27.7 g<br>ししつ 16.9 g 食塩 3.3 g                  |        |
|                     | 9日  | 10日   | 11日   | 12日   | 13日   |        |
|                     | とりにく や ふうどんがり<br>鶏肉のすき焼き風丼<br>みそ汁<br>きくらげと野菜の炒め物<br>しゅんぎくのマヨネーズ和え             | ごはん<br>もやしのスープ<br>ぶたにく すたみないた<br>豚肉のスタミナ炒め<br>なすの揚げ浸し<br>きゅうりともやしの梅肉和え              | けんこくきねんのひ<br>建国記念の日   | ごはん<br>みそ汁<br>とうふ に<br>豆腐のうま煮<br>れんこんと竹輪の炒め物<br>ふるーつ (みかん)  | ごはん<br>みそ汁<br>ゆうあんや<br>さらわの幽庵焼き<br>ぶろっこりー あ<br>ブロッコリーからし和え<br>あんにしよこら         |        |
|                     | I補 <sup>+</sup> - 587 kcal 蛋白質 27.5 g<br>ししつ 18.3 g 食塩 3.3 g                  | I補 <sup>+</sup> - 650 kcal 蛋白質 25.3 g<br>ししつ 24.4 g 食塩 3.0 g                        |   | I補 <sup>+</sup> - 649 kcal 蛋白質 24.7 g<br>ししつ 19.8 g 食塩 3.3 g  | I補 <sup>+</sup> - 624 kcal 蛋白質 28.4 g<br>ししつ 17.9 g 食塩 3.0 g                  |        |
|                     | 16日   | 17日   | 18日   | 19日   | 20日   |        |
|                     | ごはん<br>みそ汁<br>ほきのなんばんづ<br>ほきの南蛮漬け<br>はるま 春巻き<br>かりからわー さーだ<br>カリフラワーのサラダ      | ごはん<br>みそ汁<br>とりにく しお や<br>鶏肉の塩だれ焼き<br>きんぴらごぼう<br>だいこん はむ さーだ<br>大根とハムのサラダ          | ごはん<br>みそ汁<br>ぶたにく やながわふう<br>豚肉の柳川風<br>き ぼ だいこん い に<br>切り干し大根の炒り煮<br>はくさい いそあ<br>白菜の磯和え | ろーるばん<br>ロールパン<br>こんそめすーば<br>コンソメスープ<br>はんばーぐ<br>ハンバーグ<br>ちんげんさい そてー<br>チンゲン菜ときのこのソテー<br>まかろにさーだ<br>マカロニサラダ | ごはん<br>すまし汁<br>さばのみそに<br>さばの味噌煮<br>ぜんまいの煮物<br>はるさめさーだ<br>春雨サラダ                |        |
|                     | I補 <sup>+</sup> - 656 kcal 蛋白質 24.7 g<br>ししつ 19.7 g 食塩 3.5 g                  | I補 <sup>+</sup> - 616 kcal 蛋白質 32.7 g<br>ししつ 16.3 g 食塩 3.0 g                        | I補 <sup>+</sup> - 610 kcal 蛋白質 29.0 g<br>ししつ 16.2 g 食塩 3.2 g                            | I補 <sup>+</sup> - 583 kcal 蛋白質 23.3 g<br>ししつ 30.2 g 食塩 4.0 g  | I補 <sup>+</sup> - 631 kcal 蛋白質 26.8 g<br>ししつ 19.6 g 食塩 3.7 g                  |        |
|                     | 23日   | 24日   | 25日   | 26日   | 27日   |        |
| てんのうたんじょうび<br>天皇誕生日 | ごはん<br>みそ汁<br>しろみぎかなふらい ころっけ<br>白身魚フライとコロッケ<br>とうふ にもの<br>豆腐の煮物<br>きゅうりのおかか和え | ごはん<br>みそ汁<br>あつあ に<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ひじきの煮物<br>なめこのおろし和え                              | ごはん<br>みそ汁<br>あつあ に<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ひじきの煮物<br>なめこのおろし和え                                  | ごはん<br>みそ汁<br>ぶたにく しょうがや<br>豚肉の生姜焼き<br>かぼちゃの煮物<br>もやしの和え物   | ちきんかれー<br>チキンカレー<br>こんそめすーば<br>コンソメスープ<br>やさいさーだ<br>ふるーつ ぱいん<br>フルーツ(パイン)     |        |
|                     | I補 <sup>+</sup> - 604 kcal 蛋白質 20.6 g<br>ししつ 16.9 g 食塩 3.4 g                  | I補 <sup>+</sup> - 656 kcal 蛋白質 27.1 g<br>ししつ 25.8 g 食塩 3.2 g                        | I補 <sup>+</sup> - 656 kcal 蛋白質 27.1 g<br>ししつ 25.8 g 食塩 3.2 g                            | I補 <sup>+</sup> - 630 kcal 蛋白質 26.1 g<br>ししつ 18.8 g 食塩 3.6 g  | I補 <sup>+</sup> - 649 kcal 蛋白質 24.8 g<br>ししつ 15.4 g 食塩 4.2 g                  |        |

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。