



朝霧の園 常食 献立だより 2026年2月

パン献立				麵献立	ユニット炊飯	厨房炊飯	2月
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝 星 タ 計	<div>Happy Valentine's Day</div> 			2月3日(火)昼食 節分 	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) 	抹茶パン チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麺ナムル和え 特製ぶどうジュース 飲むヨーグルト
				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。	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辛い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。	ごはん アスパラの麺ナムル和え 特製ぶどうジュース 飲むヨーグルト ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとハクイのりんごドレサダ 味噌汁(しらな・しめじ)
				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。	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辛い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。	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ダ 味噌汁(白菜・油揚げ)
				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。	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辛い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。	エネ 1535 kcal 蛋白 63 g 脂質 44.6 g 食塩 6.21 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝 星 タ 計	ごはん ハムチーズピカタ 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) ヨーグルト	テーブルロール 洋風だし巻き卵 かぼちゃのポタージュスープ ヨーグルト	ごしあんぱん 鶏つみれ いんげんのおからサラダ カルシウムミルク	ごはん ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(あさり・人参)
	牛乳			野菜ジュース	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト
	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(大根菜・かまぼこ)	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	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ダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	わかめそば 豚肉の和風炒め いかふくさ焼き うまい菜とツナのハンパンドレサダ 味噌汁(大根・しんじょう)	鶏肉のキーマカレー しらなとちくわの香味ドレ和え 黄桃煮のピーチジュレ	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	ごはん 焼きあめの南蛮漬け 金時豆煮 白菜と大根菜の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)
	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) アロココとツナのハンパンドレサダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	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 きざみば漬け	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 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(カットりんご)	ごはん 肉じゃが(牛肉) いかにふくさ焼き 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	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ダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぼうの煮物 赤だし(キャベツ・小松菜) みかん缶	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 1547 kcal 蛋白 67.9 g 脂質 45.6 g 食塩 6.37 g	エネ 1487 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 48.6 g 食塩 7.6 g	エネ 1509 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 51.1 g 食塩 7.05 g	エネ 1565 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 50.5 g 食塩 7.95 g	エネ 1557 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 47 g 食塩 6.34 g	エネ 1695 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 44.7 g 食塩 7.66 g	エネ 1533 kcal 蛋白 71.7 g 脂質 30.5 g 食塩 6.44 g
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝 星 タ 計	ごはん チキンピカタ もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	牛乳食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 特製ココア	ごはん ブレンオムレツ(きのこソース) アスパラの香味ドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・人参) ヨーグルト	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)	チキングラタンパン ひじきと豆のマヨサラダ 白菜とウインナーのスープ ヨーグルト
	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳		野菜ジュース	
	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ダ イナムドッチ(沖縄県郷土料理)	ちらし寿司 タッカルビ 金平ごぼう 大根と大根菜のごまドレサダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	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 しら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(大根菜・しめじ)
	ごはん 白身魚の唐揚げ(オリーブソース) 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 かひらりとコンのハンパンドレサダ 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 白菜と豚肉のとりも炒め 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(キャベツ・大根) いりこ風味	ごはん おでん れんこんの炒め生群 キャベツの浅漬け
	エネ 1539 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 46.1 g 食塩 9.05 g	エネ 1594 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 52.3 g 食塩 6.08 g	エネ 1520 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 47.2 g 食塩 7 g	エネ 1543 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 42.1 g 食塩 6.44 g	エネ 1493 kcal 蛋白 56 g 脂質 37.9 g 食塩 6.79 g	エネ 1502 kcal 蛋白 63 g 脂質 36.9 g 食塩 6.24 g	エネ 1500 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.76 g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝 星 タ 計	ごはん 揚げ豆腐 白菜と大根菜のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	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麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	テーブルロール 白菜とちりめんの麦味噌和え しらなと豚肉のトマトスープ 手作りパナ風味ゼリー	ごはん 洋風だし巻き卵 かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 白菜と平天の白ごま和え はちみつわい梅 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)
	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト
	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 かひらりと香味ドレサダ カワラワの香味ドレサダ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のハンパンドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	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	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) シク寒天とフルーツの盛合せ	ごはん 鶏チリ(チリソース) ひじきと油揚げの煮物 大根と大根菜の和え物 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て
	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ハンパンドレサダ 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 高野豆腐の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 もやしと平天の大葉ドレサダ 味噌汁(大根・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 梅干煮(とがのおに) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)	ごはん ホキの香辛パン粉焼き(マスタードソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーのお浸し 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん いわしの生姜煮 白菜と鶏肉のとりも炒め ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)
	エネ 1551 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 40.2 g 食塩 6.24 g	エネ 1532 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 42 g 食塩 7.77 g	エネ 1455 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 43.1 g 食塩 6.51 g	エネ 1549 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 43.1 g 食塩 6.26 g	エネ 1522 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 38.2 g 食塩 5.88 g	エネ 1692 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 61.8 g 食塩 6.27 g	エネ 1576 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 41.1 g 食塩 6.53 g
日付	23	24	25	26	27	28	
朝 星 タ 計	ごはん かに玉 うまい菜とめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳食パン・ジャム 5品目具材の玉子焼き 小松菜とウインナーのスープ ヨーグルト	ごはん かも団子 カリフラワーとコーンのレモンドレサダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん だし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	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・大根菜)	
	牛乳	豆乳		牛乳	野菜ジュース	牛乳	
	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ダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん えびマカロニグラタン(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チンゲン菜のたろこマヨサダ 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 いんげんとハクイ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	ゆかり御飯 ホッケの塩焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とツナの和風ドレサダ 味噌汁(豆腐・花枝)	
	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのハンパンドレサダ 味噌汁(さつまいも・白米) 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) 洋なし缶のほちみつジュレ	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサダ	ごはん 蒸し鶏(醤油バターソース) 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)	
	エネ 1535 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 44.8 g 食塩 5.78 g	エネ 1557 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 42 g 食塩 7.08 g	エネ 1497 kcal 蛋白 64 g 脂質 45 g 食塩 7.37 g	エネ 1563 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 47.3 g 食塩 5.3 g	エネ 1532 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.9 g 食塩 6.91 g	エネ 1526 kcal 蛋白 70.5 g 脂質 44.5 g 食塩 6.38 g	