



献立だより 2026年2月

月		火	水	木	金	土	日
朝	2月3日(火)昼食 節分	2月10日(火)昼食 イナムドウチ [沖縄県郷土料理]	2月14日(土)おやつ チョコプリン バレンタインデー			2月21日(土)昼食 ふろふき大根(白味噌田楽)	ごはん 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)
昼	お 夕 計	節分は、「季節を分ける日」という意味で、立春の前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、邪氣(鬼)を払って一年の無病息災を願います。今年も恵方巻を巻いて節分を楽しみましょう。	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。				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ダ 味噌汁(しらな・しめじ)
お							
夕							
計							
朝	2	3	4	5	6	7	8
昼	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)	クリームパン ボロニアソーセージ キャベツと豚肉の煮物 中華スープ	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとコンの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	食パン・ジャム 鶏つみれ いんげんのおからサラダ コンソメスープ 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)	バターロール・ジャム スペグティサラダ 白菜と豚肉のトマト煮 豆乳飲料紅茶	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)
お	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)	【部分】 恵方巻 デザートムースいちご すまし汁(切麩・ねぎ)	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・チングン菜)	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツケのパンントドレサダ	鶏肉のキーマカレー しらなどちくわの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ	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)
夕	オレンジシフォンケーキ オレンジゼリー	季節の練り切り 梅うぐいす きなこゼリー	コーヒーゼリー(ホイップ添え) 梅ゼリー	スイートポテト 梅ゼリー	みるくまんじゅう(抹茶) 青りんごゼリー	クリームフッセ 水ようかん	パンナコッタ(ヨーグルト風味)
計	エネ 1477 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 43.9 g 食塩 6.3 g	エネ 1469 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 55.9 g 食塩 7.82 g	エネ 1502 kcal 蛋白 49.7 g 脂質 43.5 g 食塩 6.5 g	エネ 1484 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 47.3 g 食塩 7.28 g	エネ 1547 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.3 g 食塩 6.24 g	エネ 1515 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 50.1 g 食塩 6.98 g	エネ 1469 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 32.4 g 食塩 6.36 g
朝	9	10	11	12	13	14	15
昼	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)	みかんジャムパン 千草焼き セロリとウインナーの煮物 中華スープ	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)	食パン・ジャム ブレーンオムレツ(きのこソース) コーンボタージュスープ ヨーグルト	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグランソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	豆乳ロールパン・ジャム でんぶ入りだし巻き卵 マカロニサラダ コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん メヌケの焼き浸し 納豆 納豆禁: ひじきのマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
お	醤油ラーメン えびシユーマイ 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 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん タッカルビ 高野豆腐と椎茸のサイコロ煮 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(大根葉・しめじ)
夕	おかしなバナナ パインゼリー	黒糖まんじゅう(白あん) ピーチゼリー	豆乳かすてら プロテインゼリー	バウムクーヘン オレンジゼリー	あんシュー(栗あん) ぶどうゼリー	チョコプリン(ホイップクリーム添え) はちみつれもんゼリー	パウンドケーキ はちみつれもんゼリー
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g
朝	16	17	18	19	20	21	22
昼	ごはん 摺製豆腐 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チヤップ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しらな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 クラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウインナーのソテー <sup>1</sup> 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ	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)
お	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 自味噌仕立て 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 かりワラードレサダ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	ホーカレー チキン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 カリワラードレサダ	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
夕	クッキー 紅茶 キャラメルゼリー	マロンクリームワッフル 梅ゼリー	いちごマドレーヌ いちごゼリー	おしるこ(あられ)	きなこプリン(ホイップクリーム添え)	栗あんまんじゅう(粒入り) ホワイトサワーゼリー	シルベーヌ プロテインゼリー
計	エネ 1527 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 38.6 g 食塩 6.17 g	エネ 1514 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 53.1 g 食塩 8.04 g	エネ 1579 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.32 g	エネ 1441 kcal 蛋白 49.2 g 脂質 34.6 g 食塩 5.95 g	エネ 1513 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 42.5 g 食塩 5.71 g	エネ 1524 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 56.3 g 食塩 6.22 g	エネ 1528 kcal 蛋白 48.6 g 脂質 47.2 g 食塩 6.42 g
朝	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)
昼	ごはん かに玉 うまい菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	コーヒークリームパン 白身魚ののみれ(柚子) 白菜とベーコンの豆乳煮 中華スープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとしらての麺ナムル和え 味噌汁(小松菜・里芋)	豆乳ロールパン・ジャム かも団子 カリワラードレサダ コンソメスープ 特製ほうじ茶飲料	ごはん だし巻き卵 納豆 納豆禁: 切干大根のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	バターロール・ジャム スクランブルエッグ(チヤップ) キャベツとかまぼこの白ごま和え コンソメスープ 特製りんごジュース	 <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、ごはんとの相性が良いです。一度お試しください。</p>
お	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとコンのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しらな)	ごはん えびマロニグ ラタンフライ(中濃ソース) 大豆としらての煮物 チング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 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味 味噌汁(さつま芋・椎茸) 白味噌仕立て	ゆかり御飯 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・花麩)	
夕	みるくまんじゅう(白あん) オレンジゼリー	水ようかん	紅茶パウンドケーキ 紅茶ゼリー	いしやきいもと桃山 キャラメルゼリー	酒まんじゅう プロテインゼリー	ココアシフォンカップケーキ ココアゼリー	
計	エネ 1525 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 41.1 g 食塩 5.68 g	エネ 1507 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 50 g 食塩 7.39 g	エネ 1606 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 49.9 g 食塩 6.87 g	エネ 1458 kcal 蛋白 48.9 g 脂質 41.2 g 食塩 4.46 g	エネ 1515 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 41.5 g 食塩 6.44 g	エネ 1452 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 46.9 g 食塩 6.28 g	