

## 献立表

期 間：2026/2/1～2026/2/28

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん カレイ煮付け じゃがいも煮 白菜の梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 五目豆 カリフラワー甘酢和え 味噌汁	卵の巻き寿司 ミニ肉じゃが ミニそば デザート	ごはん 豚肉の柳川風煮 青糸昆布炒め煮 ほうれんそうのお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 春菊のごまあえ 吸物	ごはん 鰯の竜田揚げ 白菜信田煮 春雨サラダ 味噌汁	ハヤシライス ホタテフライ コールスローサラダ デザート
夕食	ごはん 肉豆腐 野菜炒め 長辛わさび和え 吸物	ごはん サバの香り焼き あさりの卵とし 小松菜の柚子和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜ソテー ナムル 中華スープ	ごはん ほきの南部焼き ピーマンの味噌炒め エンドウ豆のサラダ 味噌汁	ごはん さばの塩焼き キャベツとウイナの炒め物 菜の花ツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻焼 ふろふき大根 もやしのおかか和え 吸物	ごはん メバルの煮付け うの花炒り煮 胡瓜のみぞれ和え 茶碗蒸し
	214kcal - 1165kcal 食塩 6.7g	214kcal - 1537kcal 食塩 6.1g	214kcal - 1445kcal 食塩 7.1g	214kcal - 1339kcal 食塩 7.3g	214kcal - 1358kcal 食塩 5.7g	214kcal - 1528kcal 食塩 5.3g	214kcal - 1466kcal 食塩 6.1g
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 白和え 吸物	ごはん 白身魚のタルタル焼 ビーフン炒め 白菜の梅和え コンソメスープ	ごはん 酢豚 シューマイ 三色ナムル 中華スープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 かぶの煮物 ひじきサラダ 吸物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 法蓮草の卵炒め 海藻サラダ 味噌汁	ごはん すき焼き風煮 きんぴらごぼう 温泉たまご 吸物	ごはん かぶのシチュー ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート
夕食	ごはん 鶏肉の照焼き炒め 里芋の煮物 スパゲティーサラダ 粕汁	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め がんも煮 茄子味噌和え 吸物	ごはん ホキの香草焼き じゃがいも煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁	ごはん 鰯の西京焼 炒り豆腐 オクラの和え物 吸物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜と竹輪の煮浸し いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん サバの塩焼き さつま芋利久煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん つみれ鍋 キャベツの黒胡椒炒め 白菜の梅肉和え 小松菜のお浸し みかん
	214kcal - 1409kcal 食塩 5.9g	214kcal - 1387kcal 食塩 6.7g	214kcal - 1359kcal 食塩 6.6g	214kcal - 1479kcal 食塩 7.5g	214kcal - 1456kcal 食塩 4.9g	214kcal - 1529kcal 食塩 5.5g	214kcal - 1420kcal 食塩 5.7g
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鰯と蕪の酒粕煮 人参しりしり 大根サラダ 吸物	ごはん 鶏の唐揚げ 長辛おかか煮 小松菜のお浸し 吸物	ごはん 豚肉チリソース炒め 南瓜の煮つけ きゅうりの酢の物 吸物	きしめん 肉じゃが 白菜のゆかり和え デザート	ごはん 煮込みハンバーグ いんげんソテー マカロニのマリネ コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮つけ うの花炒り煮 ほうれん草のおひたし 茶碗蒸し	ごはん 厚揚げの味噌炒め 茄子のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 吸物
夕食	ごはん 肉味噌炒め 厚揚げ煮 春菊胡麻和え 味噌汁	ごはん 干草焼き 冬瓜煮 菜の花塩昆布和え 豚汁	ごはん 白身魚のみぞれ煮 ひじき煮 白和え けんちん汁	ごはん 豆腐の卵あんかけ 昆布炒め煮 大根柚子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 きのこソテー 春雨サラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のおろし焼き にぎやかきんぴら 菜の花錦糸和え 生姜スープ	ごはん 刺身 里芋含め煮 チンゲン菜梅和え 吸物
	214kcal - 1225kcal 食塩 6.3g	214kcal - 1437kcal 食塩 6g	214kcal - 1297kcal 食塩 4.4g	214kcal - 1353kcal 食塩 8g	214kcal - 1530kcal 食塩 5.9g	214kcal - 1344kcal 食塩 5.6g	214kcal - 1151kcal 食塩 6g
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん オムレツの彩ソース スパゲティーソテー えんどう豆サラダ コンソメスープ	にゅうめん キスの天ぷら 春菊のナムル デザート	ごはん クリームシチュー 人参しりしり レタスのサラダ フルーツ	ごはん 親子煮 肉詰めいなり煮 小松菜の和え物 吸物	チャーハン 焼き餃子 切干大根中華和え 中華スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー キャベツと春雨のうまみ酢 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め ビーフン炒め チンゲン菜なめ茸和え 中華スープ
夕食	ごはん 豚肉と野菜炒め がんも煮 玉ねぎおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉とごぼう煮 長辛白煮 ぬた和え 吸物	ごはん おでん 小松菜とジャコの炒め 和風サラダ 漬物	ごはん 鰯の幽庵焼き ごぼうの炒め煮 オクラ梅和え 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 五目豆 カリフラワーの甘酢和え 吸物	ごはん 鰯の味噌煮 たぬき煮奴 切干大根マヨ和え 吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐煮 胡瓜の錦糸和え 味噌汁
	214kcal - 1300kcal 食塩 6.5g	214kcal - 1266kcal 食塩 7.5g	214kcal - 1400kcal 食塩 6.4g	214kcal - 1553kcal 食塩 7.9g	214kcal - 1385kcal 食塩 6.6g	214kcal - 1522kcal 食塩 6.7g	214kcal - 1285kcal 食塩 7g