

月間献立一覽表

令和08年2月1日～令和08年2月28日

【食種名】みんなのキッチン(常)

朝食							2月1日(日)
							南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)
							97 kcal/4.1 g/1.8 g 16.5 g/1.5 g
昼食							絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・小松菜)
							260 kcal/13.7 g/11.9 g 25.1 g/2.7 g
							タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)
夕食							297 kcal/18.6 g/14.9 g 21.7 g/2.6 g
	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
	肉団子の中華あん とうろ芋 みそ汁(法菜・えのき)	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)	ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 中華スープ(里芋・うまい菜)	肉豆腐 白菜のおかか和え(後和え) みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	炊き合わせ(木の葉しんじょ・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉子麩・椎茸)	ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁(青梗菜・里芋)
朝食	142 kcal/7.6 g/5.3 g 17.3 g/1.9 g	108 kcal/4.9 g/5.7 g 10.3 g/1.7 g	83 kcal/7.7 g/1.4 g 11.6 g/1.8 g	94 kcal/4.7 g/2.1 g 15.4 g/1.6 g	99 kcal/7.1 g/2.9 g 11.4 g/1.8 g	98 kcal/3.8 g/4.2 g 12.1 g/1.6 g	72 kcal/4.4 g/0.6 g 13.0 g/1.7 g
	かれい西京焼とビーフンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根菜)	大豆と玉子の節分炒飯【混ぜ】 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 中華スープ(菜の花・人参)	赤魚のつけ焼き オクラの卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)	鶏肉のマスタードソース かにカマ入り炒り卵 もやしとコーンの中華和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	うどん(並麺) かやくうどんの具 さばの南蛮漬け サツマイモサラダ	鶏肉のチリソース 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(法菜・豆腐)	タラの西京焼き肉団子 さつま芋のレモンあんかけ カリフラワーサラダ みそ汁(なめこ・わかめ)
	274 kcal/18.8 g/8.4 g 30.7 g/3.0 g	274 kcal/12.2 g/16.4 g 20.7 g/3.4 g	246 kcal/16.1 g/11.4 g 23.0 g/2.4 g	263 kcal/18.8 g/13.0 g 18.4 g/2.5 g	578 kcal/19.7 g/23.7 g 70.5 g/3.8 g	290 kcal/14.0 g/16.3 g 23.0 g/3.2 g	294 kcal/17.2 g/10.9 g 32.3 g/2.7 g
昼食	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋)	ホキ唐揚げのマリネ風とポテト添え 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(さつま芋・ちくわ)	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜の中華ドレあえ(後和え) みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁(こまき麩・人参)	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁(わかめ・もやし)	鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁(さつま芋・大根菜)	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁(白菜・高野豆腐)
	300 kcal/12.6 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g	316 kcal/15.5 g/16.3 g 28.5 g/3.4 g	346 kcal/15.6 g/17.5 g 31.4 g/3.2 g	309 kcal/18.0 g/16.1 g 22.4 g/2.9 g	251 kcal/13.1 g/13.0 g 21.4 g/2.9 g	314 kcal/21.8 g/13.4 g 25.0 g/2.6 g	324 kcal/16.7 g/20.6 g 16.5 g/3.0 g
	夕食						

月間献立一覧表

令和08年2月1日～令和08年2月28日


【食種名】みんなのキッチン(常)

2月 9日(月)		2月 10日(火)		2月 11日(水)		2月 12日(木)		2月 13日(金)		2月 14日(土)		2月 15日(日)	
朝食	絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え すまし汁(玉葱・さつま揚げ)	刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)		鯖のつけ焼き 菜の花のナムル みそ汁(わかめ・里芋)		ツナじゃがが煮 春雨の中華和え みそ汁(もやし・青梗菜)		肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁(キャベツ・人参短冊)		ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)		スクランブルエッグ 春菊の和え物 コンソメスープ(じゃが芋・小松菜)	
	95 kcal/3.9 g/3.5 g 11.8 g/1.5 g												
	267 kcal/15.1 g/12.7 g 25.5 g/2.6 g												
昼食	鶏ムネ肉の青じそ煮 むき茄子の味噌炒め 南瓜サラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	ホキ揚げのトマトソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(菜の花・椎茸)		ポークカレー 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え)		アジの漬け焼 筑前煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁(大根菜・高野豆腐)		さけの唐揚げおろしあんかけ マカロニボリタンカレー風味 サツマイモサラダ みそ汁(里芋・さつま揚げ)	 バレンタイン			絹揚げと大根の鶏そぼろかけ カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	
	267 kcal/15.1 g/12.7 g 25.5 g/2.6 g												
	267 kcal/15.1 g/12.7 g 25.5 g/2.6 g												
夕食	かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ みそ汁(こまき麩・小松菜)	ツナと豆腐の卵焼きとチキンカツ さつま揚げの金平 白菜の和え物(後和え) みそ汁(からし菜・もやし)		赤魚の香味揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え すまし汁(えのき・さつま芋)		チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)		ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)		鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物(後和え) みそ汁(豆腐・椎茸)		タラの青じそ焼き 茄子の甘辛炒め煮 里芋の和風サラダ みそ汁(なめこ・ほうれん草)	
	338 kcal/20.5 g/14.8 g 31.2 g/2.7 g												
	338 kcal/20.5 g/14.8 g 31.2 g/2.7 g												
朝食	魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) みそ汁(白菜・竹輪)	ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(カリフラワー・人参)		白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(うまい菜・豆腐)		じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花)		むき茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)		ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし 中華スープ(サツマイモ・青梗菜)		ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜)	
	108 kcal/5.9 g/2.2 g 13.2 g/2.0 g												
	108 kcal/5.9 g/2.2 g 13.2 g/2.0 g												
昼食	五目チラシずしの具(カニカマ・錦糸卵) 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁(なめこ・大根)	エビフライとオムレツ 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え みそ汁(からし菜・大根)		赤魚の煮付けと白はんぺん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(プロ・ソーセージ)		ニラまんじゅうの甘酢あん 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)		油揚げご飯の具 さば焼きとカレーボール 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)		鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)		タラのカレー唐揚げ 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(わかめ・玉子麩)	
	198 kcal/11.1 g/8.3 g 22.1 g/2.9 g												
	198 kcal/11.1 g/8.3 g 22.1 g/2.9 g												
夕食	照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃがが煮 大豆と枝豆のサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	ホキのレモンベッパ焼 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 中華スープ(ほうれん草・えのき)		酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根とカニカマの青じそドレ(後和え) みそ汁(さつま芋・からし菜)		アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子とえ みそ汁(里芋・人参)		チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)		ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・竹輪)		すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンベッパ炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱)	
	326 kcal/13.9 g/17.2 g 29.0 g/2.7 g												
	326 kcal/13.9 g/17.2 g 29.0 g/2.7 g												

月間献立一覧表

令和08年2月1日～令和08年2月28日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	2月 23日(月)	2月 24日(火)	2月 25日(水)	2月 26日(木)	2月 27日(金)	2月 28日(土)	
朝食	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ すまし汁(里芋・いんげん)	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	
	150 kcal/10.5 g/7.6 g 9.4 g/1.7 g	121 kcal/5.5 g/4.2 g 15.8 g/1.5 g	94 kcal/6.4 g/0.7 g 16.0 g/1.7 g	92 kcal/6.1 g/2.4 g 12.7 g/1.5 g	121 kcal/7.3 g/4.8 g 11.9 g/1.8 g	116 kcal/3.9 g/6.6 g 10.3 g/1.6 g	
	鶏と卵の親子煮 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	カレーコロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	ハヤシライスふわふわ玉子のせ おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え 	さわらの西京焼き 茄子の甘辛炒め煮 白菜とささみの和え物(後和え) みそ汁(小松菜・高野豆腐)	タンドリーチキン 肉シューマイ 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(法菜・卵)	
昼食	272 kcal/16.4 g/16.2 g 15.3 g/2.6 g	345 kcal/13.7 g/20.0 g 30.1 g/2.9 g	294 kcal/13.6 g/16.0 g 25.9 g/3.0 g	307 kcal/18.5 g/15.0 g 24.1 g/2.8 g	252 kcal/16.4 g/13.9 g 14.9 g/2.8 g	230 kcal/17.1 g/5.2 g 28.4 g/2.8 g	
	揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根菜)	かれい西京焼きと海鮮フライ 豚肉と菜の花のさっと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ みそ汁(こまき麩・わかめ)	ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)	
	299 kcal/11.4 g/16.0 g 28.7 g/2.9 g	219 kcal/22.4 g/6.5 g 17.8 g/2.7 g	315 kcal/12.1 g/17.8 g 26.7 g/3.0 g	305 kcal/16.9 g/15.1 g 28.7 g/2.6 g	267 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g	275 kcal/15.6 g/13.3 g 23.4 g/2.6 g	
夕食							