

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】宅配弁当(常)

		2月 1日(日)	
昼食			絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 夏みかん缶 のり佃煮 282 kcal/16.3 g/11.1 g 29.8 g/2.3 g
			タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらの和え物 茄子の甘辛炒め煮 金時豆 福神漬
夕食			327 kcal/17.9 g/15.2 g 29.5 g/2.5 g
2月 2日(月)		2月 3日(火)	
昼食	かれい西京焼とコロッケ ビーフンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し 鶏のから揚げ いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け	豆腐ハンバーグと鶏ソテーのデミソース 菜の花の Pasta 切干大根の煮物 竹輪の磯部和え おくらとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け	赤魚のつけ焼きとキャベツソテー かき揚げ オクラの卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) むき茄子のごま和え 白桃缶 千切り大根漬け
	325 kcal/20.5 g/13.4 g 60.2 g/2.3 g	286 kcal/14.8 g/10.5 g 33.6 g/2.2 g	298 kcal/14.1 g/17.0 g 22.7 g/1.6 g
夕食	水餃子の豆腐卵とし 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え ハムカツ 昆布豆 さくら大根	ホキ唐揚げのマリネ風 ポテトコンソメ和え 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 大根の煮物 人参金平 たいみそ	醤油トンカツ もやし炒め 牛じゃが 小松菜中華ドレあえ(後和え) 肉団子煮 紅白なます 赤きゅうり漬け
	337 kcal/14.1 g/18.8 g 28.5 g/2.1 g	300 kcal/14.8 g/16.0 g 25.6 g/2.5 g	318 kcal/14.2 g/16.0 g 28.9 g/2.3 g
2月 5日(木)		2月 6日(金)	
昼食	鶏のマスタードソース 揚げシューマイ(個) かにカマ入り炒り卵 小松菜と玉ねぎの煮浸し もやしとコーンの中華和え 洋梨缶 福神漬	さばの南蛮漬け ほうれん草平焼き うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 春雨中華和え 黄桃缶 さくら大根	鶏肉のチリソース インゲンソテー 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え マカロニサラダ 昆布豆 たいみそ
	294 kcal/18.5 g/14.0 g 24.1 g/2.1 g	331 kcal/15.7 g/17.4 g 30.2 g/2.3 g	342 kcal/14.2 g/20.5 g 22.9 g/2.3 g
夕食	さわらの西京焼きと花しんじょ アスパラベーコンソテー 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ メンチカツ キャラブキ 青きゅうり漬け	お魚団子と鶏肉の炊き合わせ 南瓜煮 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ 花形さつまいもの天ぷら コーンの甘辛ソテー つぼ漬け	鮭のつけ焼きと木の葉しんじょ 菜の花とツナのソテー ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 ミートオムレツ パイン缶 福神漬
	304 kcal/16.7 g/16.1 g 52.4 g/2.5 g	285 kcal/14.5 g/14.5 g 25.0 g/2.3 g	285 kcal/18.9 g/13.6 g 17.2 g/1.9 g
2月 8日(日)			タラの西京焼き ミニコロッケとベーコンビーマンの Pasta カリフラワーサラダ 白菜と揚げの煮物 さつま芋のレモンあんかけ みかん缶 赤きゅうり漬け
			323 kcal/17.5 g/13.3 g 33.8 g/2.1 g
			鶏の揚げ煮 海老シューマイ キャベツと卵の炒め物 南瓜の煮物 紅白なます いんげんの胡麻和え たいみそ
			322 kcal/15.2 g/19.3 g 17.6 g/2.3 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】宅配弁当(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)
昼食	鶏ムネ肉の青じそ煮の炊き合わせ カレーボールとオクラ むき茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 金時豆 ぶどう缶 つぼ漬け	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し ひじきと枝豆のサラダ りんご缶 のり佃煮	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツソテー 白身フライ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え) パイ缶 青きゅうり漬け	アジの漬け焼 キャベツソテーと平焼きとオクラ天 カレーコロッケ ブロッコリーとウインナのマヨ和え 筑前煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ タレ付きミートボール マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ 小松菜ともやしの和え物(後和え) みかん缶 福神漬	ハートのコロッケと鶏唐揚げ ビーフソテー 鶏肉のクリーム煮 ミニ厚揚げのおかか和え 大根ときゅうりの甘酢漬け フルーツカクテル 干切り大根漬け	絹揚げと大根煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ えび焼売 ぶどう缶 さくら大根
	316 kcal/15.5 g/10.1 g 42.9 g/2.1 g	317 kcal/15.1 g/16.3 g 27.7 g/2.4 g	326 kcal/14.4 g/16.7 g 59.2 g/2.1 g	300 kcal/17.1 g/16.4 g 24.9 g/1.8 g	311 kcal/16.4 g/14.4 g 21.8 g/2.1 g	366 kcal/13.9 g/18.6 g 35.9 g/1.9 g	298 kcal/14.4 g/11.9 g 33.2 g/2.1 g
夕食	かれいつけ焼きとさつま芋かき揚げ お好み焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ 竹輪とコーンの炒め物 ほうれん草おかか和え さくら大根	ツナと豆腐の卵焼きとチキンカツ 人参の炒め物 さつま揚げの金平 白菜の磯和え(後和え) ポテトサラダ みかん缶 干切り大根漬け	赤魚の香味揚げ アスパラソテーと煮玉子 ソース焼きそば 三角揚げ煮 うぐいす豆 小松菜の辛し和え つぼ漬け	チキン南蛮風 大豆とかまぼこの炒り煮 切干大根の煮物 オクラの梅和え マカロニサラダ インゲンソテー さくら大根	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 大豆のごま炒め 人参の金平 赤きゅうり漬け	鯖生姜煮と小松菜さつと煮 南瓜煮 ミートオムレツ えび団子の磯部天 菜の花の和え物(後和え) 竹の子のおかか煮 のり佃煮	タラの青じそ焼き ポイルキャベツゆかり風味 茄子の甘辛炒め煮 里芋の和風サラダ 玉子焼き天ぷら 紅白なます 青きゅうり漬け
	292 kcal/18.1 g/11.7 g 29.8 g/2.1 g	363 kcal/15.8 g/21.8 g 25.9 g/2.7 g	336 kcal/15.9 g/15.1 g 33.3 g/1.9 g	351 kcal/15.8 g/22.4 g 21.4 g/2.4 g	299 kcal/15.0 g/13.2 g 31.2 g/2.6 g	269 kcal/17.8 g/12.2 g 20.9 g/2.4 g	317 kcal/17.1 g/19.3 g 48.3 g/2.5 g
	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
昼食	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え 肉団子の煮物 りんご缶 たいみそ	エビフライとオムレツ キャベツ炒め 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 竹輪の煮物 みかん缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え ツナ大根煮 フルーツカクテル のり佃煮	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 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 鶏の唐揚げ 白桃缶 青きゅうり漬け	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 野菜肉巻きの煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮 じゃが芋と人参煮 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) 大豆サラダ 黄桃缶 つぼ漬け	タラのカレー唐揚げ 玉子焼天とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) 春雨中華和え 洋梨缶 干切り大根漬け
	318 kcal/17.8 g/12.5 g 30.8 g/1.5 g	284 kcal/14.0 g/13.8 g 25.4 g/1.9 g	288 kcal/15.0 g/13.0 g 27.7 g/2.1 g	374 kcal/15.5 g/21.2 g 59.3 g/2.2 g	284 kcal/17.4 g/13.4 g 23.3 g/1.9 g	352 kcal/15.8 g/22.3 g 21.3 g/2.3 g	330 kcal/17.7 g/13.6 g 31.4 g/2.2 g
夕食	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 春雨コーンの中華和え 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキのレモンペッパー焼き 菜の花和風パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ハムカツ ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 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) サイコロ厚揚げ煮 昆布豆 干切り大根漬け	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにカマ入り炒り卵 ポテトサラダ うぐいす豆 福神漬	チキンステーキとマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ 菜の花の和え物 もやしの中華和え さくら大根	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ソーセージと玉ねぎのかき揚げ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え エビカツ じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め むき茄子の生姜炒め煮 つぼ漬け
	342 kcal/13.7 g/19.5 g 28.6 g/2.3 g	308 kcal/16.4 g/16.2 g 23.8 g/2.1 g	330 kcal/16.3 g/18.6 g 20.1 g/2.6 g	315 kcal/17.3 g/14.0 g 29.9 g/2.5 g	291 kcal/17.2 g/11.3 g 30.1 g/2.2 g	338 kcal/16.1 g/18.9 g 54.5 g/1.9 g	332 kcal/14.2 g/19.8 g 23.5 g/2.4 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】宅配弁当(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)	
昼食	鶏と卵の親子煮 さつまいものかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ マカロニナポリタン 昆布豆 赤きゅうり漬け	カレーコロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 花さつまいもの煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょとえびシューマイ ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え コーンと枝豆の炒め物 黄桃缶 のり佃煮	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 茄子の甘辛炒め煮 白菜とささみの和え物(後和え) ミートオムレツ りんご缶 青きゅうり漬け	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シューマイ はんぺんとじゃが芋の煮物煮 菜の花の和え物(後和え) うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け	
	323 kcal/14.3 g/17.6 g 23.1 g/1.9 g	314 kcal/15.1 g/16.6 g 27.2 g/2.1 g	337 kcal/15.4 g/19.7 g 25.8 g/2.0 g	332 kcal/14.2 g/17.3 g 30.3 g/2.5 g	285 kcal/15.0 g/15.9 g 49.5 g/2.1 g	275 kcal/15.3 g/3.9 g 44.8 g/2.3 g	
夕食	揚出し豆腐の白菜あん 白身フライ 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き 油揚げとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさっと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) 蒸し鶏のマヨネーズ和え 小粒昆布豆 さくら大根	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロックりのごま炒めとさつまいも ハムのナポリタン 南瓜サラダ さつまいも揚げと切干大根の炒り煮 もやしの中華和え 福神漬	ソーστοンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 里芋のおかか和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ	さばの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ポテトサラダ いんげん胡麻和え 干切り大根漬け	
	312 kcal/13.3 g/16.3 g 28.4 g/2.2 g	319 kcal/20.9 g/10.3 g 35.9 g/2.3 g	285 kcal/14.6 g/16.8 g 18.6 g/2.1 g	326 kcal/16.3 g/15.5 g 33.7 g/2.0 g	319 kcal/14.5 g/14.5 g 28.0 g/2.5 g	307 kcal/15.4 g/16.9 g 23.9 g/2.3 g	