

常食 献立だより 2026年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	<div><div>Happy Valentine's Day</div></div>					2月3日(土)昼食 『節分』 	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)
昼						<p>節分は、邪気を祓い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは室町時代とされており、豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来しているとも言われています。ナリコマの節分のメニューも縁起物や、厄除けの効果のある食材を使ったメニューになっています。</p>	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ラダ 味噌汁(しろな・しめじ)
お							豆乳かすてら
タ							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ラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)
計							エネ 1527 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.35 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	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 ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) きざみしば漬け	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 鶏つみれ いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	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) みかん缶
昼	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)	ちらし寿司 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ラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツナのパンパンドレサラダ	鶏肉のキーマカレー しろなと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)
お	手作りオレンジシフォンカップケーキ	甘納豆(いなだ豆) 甘酒	手作りコーヒーゼリー (ホイップクリーム添え)	手作りスイートポテト	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	クリームブッセ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)
タ	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルドレサラダ 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 味噌汁(ソーメン)	ごはん 銀ひらすの照り煮 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(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 肉じゃが(牛肉) 擬製豆腐 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ラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 赤だし(キャベツ・小松菜)	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
計	エネ 1476 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.27 g	エネ 1516 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 48 g 食塩 6.94 g	エネ 1486 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 41.3 g 食塩 6 g	エネ 1545 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 44.5 g 食塩 8.97 g	エネ 1547 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.3 g 食塩 6.24 g	エネ 1632 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 43.5 g 食塩 7.56 g	エネ 1469 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 32.4 g 食塩 6.36 g

常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	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(大根葉・玉ねぎ)	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)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの香味ドレサラダ 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) ソテー(隠・玉・人) 味噌汁(じゃがいも・人参)	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)	ごはん メヌケの焼き浸し マヨサラダ(ヒジ・人・MB) 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
	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ラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	ちらし寿司(タイ・生エビ・穴子) 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 しろ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)
	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(あられ)	バウムクーヘン	手作りあんシュー(栗あん)	手作りチョコプリン (ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ
	夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 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 カリフラワーとコーンのバンパンドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	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 白菜と豚肉のとりみ炒め もやしとちくわの麩ナムル和え 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの西京焼き 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 鶏肉の塩麴蒸し 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(絹揚げ・大根) いりこ風味
計	エネ 1563 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 45.3 g 食塩 8.9 g	エネ 1571 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 47.5 g 食塩 6.2 g	エネ 1555 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 41.5 g 食塩 7.24 g	エネ 1487 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 40 g 食塩 6.41 g	エネ 1486 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 40.3 g 食塩 6.69 g	エネ 1496 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 40 g 食塩 6.04 g	エネ 1609 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 52.6 g 食塩 6.82 g
日付	16	17	18	19			
朝	ごはん・味噌汁(ごぼう・わかめ) 擬製豆腐 白菜と大根葉のピーナツ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	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麩ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	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(しろな・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	2月10日(火)昼食 イナムドゥチ [沖縄県郷土料理]		
	他人丼 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	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーの香味ドレサラダ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のバンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	ポークカレー チンゲン菜とコーンのおからサラダ みかん缶			
	常:クッキー /紅茶 介:ミネラルゼリー	マロンクリームワッフル	手作りいちごマドレーヌ	手作りおしるこ(あられ)	イナムドゥチとは、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ゥチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。		
	夕	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バジルドレサラダ 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ラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) 白味噌仕立て	バレンタインデーにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化として発展したものです。世界のバレンタインデーには花束やカードを贈るのが一般的だそうです。バレンタインデーのおやつは可愛いハート形のチョコプリンです。	
計	エネ 1527 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 38.6 g 食塩 6.17 g	エネ 1502 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 40.6 g 食塩 7.52 g	エネ 1579 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.32 g	エネ 1591 kcal 蛋白 54 g 脂質 39.2 g 食塩 6.08 g			

常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					20	21	22
朝		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)	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き	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)	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 はちみつねり梅 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ラダ 味噌汁(人参・しめじ)
昼					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) 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
お					手作りきなこプリン (ホイップクリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	シルベーヌ
タ					ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 梅尾煮(とがのおに) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタートタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー 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 白菜と鶏肉のとりみ炒め ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)
計					エネ 1513 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 42.5 g 食塩 5.71 g	エネ 1643 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 55 g 食塩 6.17 g	エネ 1525 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 47.1 g 食塩 6.32 g
日付	23	24	25	26	27	28	
朝	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)	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)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん かも団子 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん だし巻き卵 マヨサラダ(切干・MB) 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・大根葉)	
昼	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ラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チンゲ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) フルーツ(冷凍マンゴー)	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 いんげんとパプリカ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 ホッケの塩麴焼き 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・花麴)	
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう	手作りコアシフォンカップケーキ	
タ	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜) 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ラダ 味噌汁(大根・ごぼう)	ごはん 豚肉の生姜煮 大根と平天の煮物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 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)	
計	エネ 1525 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 41.1 g 食塩 5.66 g	エネ 1481 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 38 g 食塩 6.95 g	エネ 1595 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 49.9 g 食塩 6.87 g	エネ 1503 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 41.7 g 食塩 5.11 g	エネ 1516 kcal 蛋白 55 g 脂質 41.2 g 食塩 6.63 g	エネ 1476 kcal 蛋白 66.6 g 脂質 43.1 g 食塩 6.31 g	