

2月献立表

令和08年2月1日(日)～令和08年2月28日(土)

区分	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ■赤魚おろし煮 ■きんぴらごぼう ■炒り豆腐 ■ウインナーの炒り卵 ■切干大根の和風トレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■豚バラ大根 ■茄子胡麻味噌かけ ■白菜洋風煮浸し ■野菜コロッケ ■青菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■いわしのフライ ■山芋そぼろ煮 ■インゲンのカレー煮 ■スペイン風オムレツ ■法連草おかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■鶏肉と野菜甘酢炒め ■がんと煮物 ■ピーマンオイスターソース炒め ■オムレツ ■インゲン胡麻味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■イカと彩り野菜カツ ■ツナと大根煮物 ■切り昆布の煮物 ■ワカメとひじきの海鮮ステーキ ■春菊酢味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■親子丼 ■かぼちゃ煮物 ■肉詰め豆腐の煮物 ■一口鯉昆布巻き ■マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■クリーム煮 ■なすのケチャップ炒め ■豆腐と高菜炒め ■カレーコロッケ ■青菜和え物
	310KC た24 脂13 炭21 塩3.3	345KC た13 脂19 炭31 塩2.7	482KC た24 脂30 炭28 塩2.4	359KC た22 脂19 炭23 塩3.0	273KC た12 脂10 炭33 塩2.6	308KC た13 脂13 炭35 塩3.0	296KC た12 脂15 炭30 塩2.1
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ■肉団子のもずくあん ■きゃべつカレー炒め ■コーンコロッケ ■洋風おから 	<ul style="list-style-type: none"> ■鯖の七味焼き ■切干大根の煮物 ■山菜巾着煮物 ■ねばねばサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■鶏肉の紅生姜炒め ■大豆五目煮 ■蒸しぎょうざ ■ブロッコリーのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■めばるにんにくソース焼き ■里芋ひじき煮物 ■春巻き ■青梗菜胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■ブルコギ風 ■さつまいも煮物 ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■オクラ和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■かわいい梅煮 ■高野豆腐の煮物 ■ホタテ風味フライ ■ブロッコリー和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■たらのちゃんちゃん焼き ■きんぴらごぼう ■すき焼き風コロッケ ■法連草ナムル
	311KC た11 脂16 炭30 塩2.1	274KC た20 脂13 炭16 塩2.7	285KC た16 脂12 炭28 塩3.1	275KC た17 脂14 炭21 塩2.1	432KC た12 脂26 炭35 塩2.1	286KC た23 脂10 炭24 塩3.2	282KC た17 脂11 炭28 塩2.4
区分	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌おでん ■山芋の煮物 ■キャベツソテー ■ミニハンバーグ ■梅春雨 	<ul style="list-style-type: none"> ■すき焼き風煮物 ■薩摩揚げ青梗菜の煮物 ■人参しりしり ■たこ焼き ■カリフラワー甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■中華丼 ■ふんわり木の葉豆腐 ■しゅうまい ■蟹クリームコロッケ ■洋風おから 	<ul style="list-style-type: none"> ■うま塩豚肉炒め ■かぼちゃの煮物 ■なすさっぱり煮 ■オムレツ ■青菜和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■甘酢チキン ■大根の味噌煮 ■肉詰めいなりの煮物 ■卵焼き ■きゃべつ甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■白身魚フライ ■さつまいも生姜煮 ■海老だんご味噌煮 ■一口鯉昆布巻き ■法連草和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■冬野菜カレー ■じゃが芋煮物 ■ブロッコリーの薄くずあん ■肉だんご煮物 ■スパゲティーサラダ
	357KC た20 脂16 炭32 塩3.2	369KC た11 脂21 炭31 塩2.3	538KC た17 脂34 炭38 塩3.2	396KC た18 脂22 炭30 塩2.4	416KC た21 脂26 炭24 塩2.3	361KC た16 脂14 炭47 塩3.2	371KC た13 脂17 炭41 塩3.7
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ■鶏肉カレーソース煮 ■里芋の煮物 ■法連草卵炒め ■3色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ■アジ大葉フライ ■切干大根の煮物 ■ふき煮物 ■オクラ和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■鯖の鍋照り焼き ■ひじき煮物 ■山菜巾着煮物 ■かぼちゃサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ポトフ ■筍の煮物 ■コロッケ ■法連草和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■豆腐ハンバーグみぞれ煮 ■大豆五目煮 ■白菜洋風煮浸し ■とろろ芋 	<ul style="list-style-type: none"> ■高菜と鶏肉炒め ■切り昆布の煮物 ■がんと煮物 ■カリフラワーらっきょう酢 	<ul style="list-style-type: none"> ■赤魚変わりソースかけ ■高野豆腐の煮物 ■お好み焼き ■梅春雨
	339KC た17 脂14 炭35 塩1.8	251KC た19 脂10 炭19 塩1.6	342KC た19 脂20 炭20 塩2.1	236KC た9 脂11 炭27 塩2.9	258KC た11 脂11 炭29 塩2.3	274KC た17 脂14 炭20 塩2.7	276KC た18 脂10 炭27 塩2.2
区分	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ■かわいいの梅味噌煮 ■肉詰め豆腐の煮物 ■かまど葱たまご炒め ■スナップエンドウのソテー ■青菜の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■ザンギ ■シーフード焼きそば ■山芋の煮物 ■ピーマンオイスターソース炒め ■法連草ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ■さわら西京焼き ■大根のきのこ煮物 ■豆腐肉味噌煮込み ■ミニハンバーグ ■インゲン胡麻味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■赤魚からし酢醤油煮 ■大豆とひじきの煮物 ■野菜ソテー ■オムレツ ■オクラ和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■煮込みハンバーグ ■さつまいものソテー ■人参しりしり ■コーンコロッケ ■キャベツゆかり和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■蒸し魚の野菜あんかけ ■切り昆布の生姜炒め ■海老だんご煮物 ■昆布豆 ■青梗菜磯辺和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■エビカツ ■茄子のカラフル味噌炒め ■切干大根の煮物 ■薩摩揚げ青梗菜の煮物 ■春菊胡麻和え
	235KC た22 脂7 炭20 塩2.9	389KC た19 脂18 炭36 塩2.9	351KC た25 脂17 炭21 塩2.1	253KC た21 脂10 炭18 塩2.5	363KC た14 脂17 炭40 塩2.5	287KC た20 脂8 炭32 塩2.9	246KC た11 脂8 炭32 塩2.5
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ■豚肉味噌炒め ■春菊えのきさつと煮 ■春巻き ■オクラ和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■めばるのオイスターソース煮 ■じゃが芋のカレー炒め ■蒸しぎょうざ ■枝豆白和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■クリーム煮 ■茄子卸しかけ ■インゲンのカレー煮 ■カリフラワーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■豚肉焼き肉のたれ炒め ■里芋の煮物 ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■彩り春雨サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■さばの甘煮 ■巾着煮物 ■ハッシュドビーフコロッケ ■青菜和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■鶏肉チリソース炒め ■かぼちゃの煮物 ■お好み焼き ■玉葱のマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ■寄せ鍋煮 ■肉詰めいなり煮物 ■卵焼き ■マカロニサラダ
	320KC た10 脂22 炭18 塩1.9	267KC た19 脂8 炭28 塩2.1	223KC た11 脂12 炭20 塩1.4	370KC た12 脂21 炭30 塩2.5	339KC た20 脂16 炭26 塩2.2	299KC た12 脂13 炭35 塩1.3	361KC た16 脂24 炭17 塩2.5
区分	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ■肉じゃが ■エビの卵炒め ■しゅうまい ■カレーコロッケ ■青菜酢味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■豚肉と昆布炒め ■がんと野菜の煮物 ■白菜洋風煮浸し ■ミニハンバーグ ■洋風おから 	<ul style="list-style-type: none"> ■たら黄身焼き ■大根のきのこあんかけ ■木の葉豆腐 ■一口鯉昆布巻き ■オクラ甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■イカと彩り野菜カツ ■高野豆腐の煮物 ■根菜味噌きんぴら ■オムレツ ■ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■かわいいおから昆布煮 ■肉詰め豆腐の煮物 ■山芋の煮物 ■スペイン風オムレツ ■枝豆の豆腐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■みそ豚丼 ■ツナ炒り豆腐 ■玉子と豆腐しんじょ ■ホタテ風味フライ ■3色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ■白身魚チリソース煮 ■さつまいも煮物 ■薩摩揚げ青梗菜の煮物 ■たこ焼き ■三色ピーマンらっきょう酢和え
	567KC た21 脂34 炭42 塩2.9	507KC た22 脂36 炭24 塩2.6	250KC た17 脂9 炭29 塩3.0	381KC た18 脂19 炭33 塩2.4	302KC た23 脂11 炭27 塩2.7	544KC た19 脂29 炭48 塩2.8	268KC た17 脂4 炭43 塩2.5
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ■めばるのゆず味噌煮 ■里芋の田舎煮 ■ブロッコリーの薄くずあん ■梅春雨 	<ul style="list-style-type: none"> ■味噌かつチキン ■炒り豆腐 ■筍の煮物 ■法連草和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■カレー ■大豆五目煮 ■スナップエンドウのソテー ■カリフラワーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■豆腐ハンバーグ白味噌仕立て ■ひじきの煮物 ■ふき煮物 ■青菜の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■おでん ■なすさっぱり煮 ■かぼちゃコロッケ ■キャベツ和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ■鯖の有馬焼き ■大根の味噌煮 ■かぼちゃの煮物 ■オクラとエビおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■旨辛チキン ■肉詰めいなり煮物 ■塩やきそば ■インゲン胡麻味噌和え
	187KC た15 脂3 炭25 塩2.5	313KC た19 脂11 炭33 塩3.2	314KC た11 脂16 炭34 塩2.9	232KC た11 脂11 炭22 塩2.5	250KC た13 脂12 炭23 塩3.0	264KC た17 脂10 炭23 塩1.9	344KC た19 脂19 炭23 塩2.1