



2月 献立表						
現 場:ファミリーマイホーム デイサービス 献立種類:常食 期 間:2026/2/1~2026/2/28				施設長	センター長	管理栄養士
	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 ワントンスープ 酢烏 ピーマンのカラフルソテー もやしの中華風サラダ バナナヨーグルト	太巻き つみれ汁 五目豆 春菊のごま和え 桃のコンポート	ひじきごはん(鶏) 味噌汁(舞茸・しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根と人参の炒め物 山芋とアボカドのわさび和え りんごのコンポート	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 鶏肉の梅焼き インゲンの甘辛炒め キャベツのごま和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 野菜コロッケ トマトビーンズ ツナサラダ パインコンポート	ご飯 中華スープ 豚肉のプルコギ風 大根のえびあんかけ キャベツの中華風サラダ ヨーグルト
	1人1食あたり 467 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 486 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 75.0 g 食塩 3.4 g	1人1食あたり 578 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 84.7 g 食塩 1.9 g	1人1食あたり 452 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 64.3 g 食塩 2.3 g	1人1食あたり 544 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 83.3 g 食塩 1.5 g	1人1食あたり 537 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 69.5 g 食塩 2.0 g
	3 抹茶ロール 66 kcal	甘酒プリン 69 kcal	クレープ 89 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	信玄パンナコッタ 127 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 ミネストローネ バジルチキン いんげんのソテー ブロッコリーサラダ バナナ	釜飯風丼 すまし汁(花麴・三つ葉) カブと油揚げの煮浸し ほうれん草のお浸し 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 厚揚げの卵とじ 切干大根の煮物 胡瓜の酢味噌和え りんごのコンポート	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 筑前煮 林檎とさつま芋の煮物 もずくの酢の物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 親子煮 大根のかにあんかけ 南瓜サラダ(パック) 黒糖ヨーグルト	オムライス〜デミグラスソース〜 コンソメスープ ブロッコリーのソテー カブのマリネ 桃のコンポート
	1人1食あたり 574 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 79.8 g 食塩 2.1 g	1人1食あたり 474 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 71.4 g 食塩 2.3 g	1人1食あたり 459 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 68.4 g 食塩 2.4 g	1人1食あたり 484 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.4 g	1人1食あたり 524 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 75.2 g 食塩 3.3 g	1人1食あたり 497 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.7 g
	3 手作り水ようかん 55 kcal	信玄パンナコッタ 127 kcal	97 66 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	どら焼き 80 kcal	ココアプリン 93 kcal
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鱈の西京焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツとわかめの塩麴和え バナナ	ご飯 味噌汁(揚・長葱) さつま揚げのあんかけ カブの煮物 インゲンのごま和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(わかめ・万能ネギ) 豚肉と里芋の南蛮煮 きんぴらごぼう 南瓜サラダ 洋梨のコンポート	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンパッパー焼 キャベツの彩りソテー ツナサラダ みかんコンポート	カレーライス 野菜スープ ピーマンのカラフルソテー カブのマリネ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 豚肉の柳川煮 切干大根の煮物 白菜の柚子和え 黒糖ヨーグルト
	1人1食あたり 527 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.3 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.7 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 555 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.0 g	1人1食あたり 484 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 61.1 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 536 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 73.7 g 食塩 3.5 g	1人1食あたり 497 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 69.9 g 食塩 1.9 g
	3 手作り水ようかん 55 kcal	手作りプリン 178 kcal	クレープ 89 kcal	みたらし団子 64 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	いちごサブレ 73 kcal
	23	24	25	26	27	28
昼食	チュモツパ飯 中華スープ 油林鶏 大根のかにあんかけ ナムル バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 鶏肉の山椒焼き ふきの炒め煮 海老マヨブロッコリー キウイフルーツ	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) たらのみぞれ煮 白菜の煮浸し めかぶの酢の物 ヨーグルト	五目ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 肉豆腐 五目きんぴら 切干大根サラダ りんごのコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) さつま揚げのあんかけ 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し 黒糖ヨーグルト	スパゲティーミートソース コンソメスープ きのこソテー ツナサラダ 桃のコンポート
	1人1食あたり 553 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 72.1 g 食塩 3.0 g	1人1食あたり 470 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 64.0 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 333 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 3.5 g 炭水化物 65.3 g 食塩 1.6 g	1人1食あたり 568 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 77.7 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 478 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 456 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 55.1 g 食塩 1.9 g
	3 黒糖まんじゅう 44 kcal	信玄パンナコッタ 127 kcal	豆乳バナナプリン 128 kcal	チョコバウム 97 kcal	甘酒プリン 69 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal
昼食						
3						