

## 2月 献立表

施設長	栄養課主任	管理栄養士

現 場:ファミリーマイホーム  
献立種類:常食  
期 間:2026/2/1~2026/2/28

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
朝食 帆立雑炊 腸活みそ汁	菜飯粥 ごま豆乳みそ汁	鶏雑炊 腸活みそ汁	黒糖ロール・バターロール 南瓜のクリーム煮 桃のコンポート	しらす雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ キャベツのソテー(ウインナー 洋梨のコンポート
昼食 スパゲティ・ミートソース コンソメスープ 冬野菜とベーコンのマスタード焼き カブのマリネ みかんコンポート	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 豚肉のブルコギ風 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
夕食 ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉の卵とじ さつま芋のレモン煮 なめこのおろし和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) ブリ大根 里芋田楽 もずくの酢の物	ご飯 すまし汁(豆腐・長葱) えびしんじょう きんぴらごぼう 小松菜のお浸し	きつねうどん 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) 肉じゃが 切干大根の煮物 白和え	ご飯 なめこ汁 あじの梅焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の和え物	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) カレイの煮付 ふきの土佐煮 カリフラワー和え物
10 3 ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3 みたらし団子	小倉蒸しパン	甘酒プリン	ミニ栗まんじゅう	栗ぜんざい	信玄パンナコッタ	黒糖まんじゅう
エネルギー 1306 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 27.5 g 炭水化物 197.8 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 37.9 g 炭水化物 212.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1259 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 205.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 36.6 g 炭水化物 230.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 32.2 g 炭水化物 220.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 38.8 g 炭水化物 219.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 38.2 g 炭水化物 213.2 g 食塩 5.9 g
8	9	10	11	12	13	14
朝食 カニ雑炊 ほうとう風みそ汁	鮭雑炊 坦々風みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ みかんコンポート	わかめ粥 ごま豆乳みそ汁	帆立雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー 野菜のソテー(ウインナー パインコンポート
昼食 赤飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 刺身 茶碗蒸し ほうれん草の磯和え 桃のコンポート	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(花麩・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(揚げ・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
夕食 ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) 八宝豆腐 さつま芋の甘煮 めかぶの酢の物	ご飯 味噌汁(揚げ・絹さや) ぶりの照り焼き キャベツの煮浸し ひじきサラダ	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ 空豆と海老のガーリックソテー マカロニサラダ	鶏南蛮そば 豆腐のカニあんかけ フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) サバの塩焼き 小松菜の煮浸し(さつま揚げ) 山芋の磯和え	ご飯 なめこ汁 豚の生姜焼き 五目きんぴら 青菜のおろし和え	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 ひじきの炒り煮 めかぶの酢の物
10 3 ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3 誕生日ケーキ	手作り水ようかん	信玄パンナコッタ	チョコバウム	栗ぜんざい	バナナ紅茶ケーキ	ココアプリン
エネルギー 1381 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 33.0 g 炭水化物 198.5 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 48.9 g 炭水化物 202.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 49.0 g 炭水化物 214.7 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 38.3 g 炭水化物 211.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 246.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 42.3 g 炭水化物 197.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 46.9 g 炭水化物 212.2 g 食塩 6.6 g
15	16	17	18	19	20	21
朝食 鶏雑炊 腸活みそ汁	菜飯粥 ごま豆乳みそ汁	鮭雑炊 坦々風みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンブルエッグ パインコンポート	卵雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	鶏雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルメイプル ポテトのクリーム煮 桃のコンポート
昼食 梅ご飯 もずくスープ 白身魚のマスタード焼 白菜の煮浸し 人参とレーズンのサラダ 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鰯の西京焼き 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(揚げ・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・万能ねぎ) 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 鶏肉のレモンペッパー焼 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
夕食 オニオンスープ 豚肉のガーリックバター炒め トマトビーンズ さつま芋のサラダ	ご飯 中華スープ チンジャオロース チーズインら玉 もやしの中華風サラダ	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) カレイの野菜あんかけ ふきの土佐煮 もずくの酢の物	ちゃんぽん 焼売 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(花麩・絹さや) 豆腐のチャンプルー じゃが芋のたらこ和え(温) 山芋のなめ茸和え	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 白身魚の香草焼き 里芋の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 すまし汁(わかめ・大根) さばの味噌煮 さつま芋のレモン煮 春菊のごま和え
10 3 ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3 小倉蒸しパン	手作り水ようかん	手作りプリン	人形焼き	みたらし団子	スイートポテト	ミニどら焼き
エネルギー 1422 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 32.6 g 炭水化物 205.2 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 45.1 g 炭水化物 203.2 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1395 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 34.7 g 炭水化物 199.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 45.3 g 炭水化物 229.5 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1383 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 42.6 g 炭水化物 187.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1360 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 35.5 g 炭水化物 195.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 40.9 g 炭水化物 223.4 g 食塩 4.5 g
22	23	24	25	26	27	28
朝食 カニ雑炊 腸活みそ汁	鮭雑炊 ごま豆乳みそ汁	菜飯粥 ほうとう風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ みかんコンポート	ゆかり粥 坦々風みそ汁	鶏雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	クルクルブルーベリー ポトフ(朝) パインコンポート
昼食 ご飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 天ぷら 野菜の煮物(冬) ほうれん草のシソ和え みかんコンポート	チュモツパ飯 中華スープ 油淋鶏 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(揚げ・万能ねぎ) 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・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
夕食 ご飯 味噌汁(揚げ・絹さや) つくねのみぞれ生姜あん 南瓜のいとこ煮 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 千草蒸 五目豆 胡瓜の酢味噌和え	ご飯 すまし汁(卵豆腐・三つ葉) 鮭のちゃんちゃん焼き インゲンの甘辛炒め おろし和え	山菜うどん 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) 鶏肉のマスタード焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーサラダ1	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 親子煮 里芋の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 白身魚のネギ味噌焼き 切干大根の煮物 もずくの酢の物
10 3 ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクコーヒー	カルシウム牛乳	ミルクティー	カルシウム牛乳	いちごオレ
3 甘酒プリン	バナナ紅茶ケーキ	信玄パンナコッタ	お楽しみおやつ	小倉蒸しパン	甘酒プリン	薄皮まんじゅう
エネルギー 1282 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 216.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 46.8 g 炭水化物 199.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 42.8 g 炭水化物 204.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1240 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 28.3 g 炭水化物 203.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 38.5 g 炭水化物 217.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1315 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 30.6 g 炭水化物 194.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1354 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 38.8 g 炭水化物 202.7 g 食塩 5.5 g
朝食						HAPPY VALENTINE'S DAY♡   
昼食						
夕食						
10						
3						