

令和 8 年 2 月 献立表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	日	朝食バイキング		豚すき丼 1033 kcal	大豆和え 28.8 g	味噌汁	チキン南蛮 897 kcal	カリフラワーとわかめの酢味噌和え 37.4 g	スープ
2	月	ツナ大根煮 671 kcal	ポパイスラー 30.8 g	鶏肉のベッパー焼き 814 kcal	キヤウツと春雨のピリ辛和え 37.7 g	味噌汁	とんかつ 牛肉の塩だれ炒め 909 kcal	プロッコリーサラダ 29.1 g	味噌汁 951 kcal 25.0 g
3	火	厚揚げの生姜煮 782 kcal	フルーツヨーグルト 38.6 g	豚肉の生姜焼き 937 kcal	梅金平ごぼう 27.1 g	味噌汁	さばの味噌煮 ホキのこま揚げ 779 kcal	竹輪のピリ辛炒め 25.0 g	すまし汁 829 kcal 38.0 g
4	水	はんぺんと青梗菜のソテー 643 kcal	シーザーサラダ 29.2 g	チキンカレー 1097 kcal	盛合せサラダ 24.2 g	コンク	豚の柚子胡椒風味 鶏の燻製揚げ 775 kcal	ナムル 29.0 g	味噌汁 902 kcal 37.9 g
5	木	温泉卵 678 kcal	10種サラダ 33.0 g	海鮮塩やきそば 1033 kcal	揚げ餃子 30.5 g	わかめスープ	照焼チキン 811 kcal	ピーナッツ和え 37.2 g	味噌汁
6	金	キャベツの卵とじ 663 kcal	スパソティー 30.2 g	油淋鶏 843 kcal	もやしどきのソテー 39.3 g	味噌汁	クリームシチュー 1035 kcal	エビミックスフライ 38.9 g	エッグサラダ
7	土	朝食バイキング		煮込みハンバーグ 925 kcal	しめじ蓮根の味噌マヨサラダ 22.3 g	スープ	豚肉の天ぷら 1015 kcal	うま煮 29.7 g	味噌汁
8	日	朝食バイキング		高菜チャーハン 1127 kcal	春巻き 25.9 g	味噌汁	中津から揚げ 955 kcal	さつま芋サラダ 31.3 g	味噌汁
9	月	朝食バイキング		鶏ときのこの照りマヨ丼 1305 kcal	小松菜のお浸し 34.2 g	味噌汁	ポークチャップ 868 kcal	大根と揚げの煮物 30.4 g	味噌汁
10	火	丸天みぞれ煮 741 kcal		アジフライ 911 kcal	糸こんにゃくのピリ辛炒め 26.4 g	味噌汁	麻婆丼 1125 kcal	大根サラダ 36.2 g	味噌汁
11	水	朝食バイキング		チキンカツ 922 kcal	白菜とかまぼこの辛子和え 27.9 g	味噌汁	豚の味噌漬風 815 kcal	ビーフンサラダ 24.2 g	すまし汁
12	木	高野豆腐の玉子とじ 682 kcal	フルーツヨーグルト 21.4 g	ひき肉のカレーライス 1072 kcal	盛合せサラダ 24.0 g	コンク	ロールキャベツ チキンピカタ 755 kcal	にら豚 21.0 g	味噌汁 882 kcal 46.5 g
13	金	温泉卵 678 kcal	ツナサラダ 33.0 g	ちゃんぽん 1060 kcal	金平れんこん 27.2 g	みかん缶	豚肉のスタミナ炒め 886 kcal	スパゲッティサラダ 26.8 g	味噌汁
14	土	朝食バイキング		ポーク南蛮 978 kcal	けんちん煮 24.4 g	味噌汁	タンドリーチキン 826 kcal	こんにゃくのそぼろ炒め 38.4 g	スープ
15	日	朝食バイキング		揚げ鶏の甘辛ソース 929 kcal	千草和え 36.5 g	味噌汁	ポークソテー 840 kcal	プロッコリーのベーコン炒め 31.3 g	味噌汁
16	月	炒り豆腐 680 kcal	ポテトサラダ 32.1 g	♡バレンタインフェア♡			柳川煮風 鶏の唐揚げ 856 kcal	もやしとにらのソテー 35.1 g	味噌汁 860 kcal 40.8 g
17	火	だし巻き卵 690 kcal	ひじきサラダ 31.6 g	柚子おろし鶏天 865 kcal	インゲンのごま和え 37.5 g	味噌汁	チキンボテト ミートグラタン 836 kcal	ごぼうと豚の炒め煮 38.1 g	味噌汁 844 kcal 29.2 g
18	水	きのこマリネ 653 kcal	オムレツ 28.2 g	もやしたっぷり醤油ラーメン 1189 kcal	ミニチキンカツ 36.4 g	ゼリー	鶏のマスター焼 豚のゆかり揚げ 733 kcal	中華炒め 36.9 g	味噌汁 927 kcal 26.2 g
19	木	さばの塩焼き 642 kcal	コールスローサラダ 31.0 g	メンチカツ 898 kcal	切干大根煮 19.6 g	味噌汁	鶏のさっぱりソテー タルタルソース 901 kcal	春雨サラダ 29.9 g	味噌汁
20	金	オニオングラウンドー炒め 670 kcal	29.4 g	トリニータ唐揚げ 903 kcal	おかか和え 35.9 g	味噌汁	チーズハンバーグ 798 kcal	枝豆サラダ 27.3 g	味噌汁
21	土	朝食バイキング		コンビフライ 930 kcal	豚じやが 23.7 g	スープ	鶏肉の博多焼き 824 kcal	肉団子の旨煮 34.9 g	味噌汁
22	日	朝食バイキング		かつ丼 1268 kcal	ビーフンソテー 36.9 g	味噌汁	チキンの和風グリル 867 kcal	プロッコリーとワインソテー 34.6 g	味噌汁
23	月	朝食バイキング		ポークピカタ 885 kcal	大根金平 29.3 g	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮 923 kcal	ほうれん草サラダ 28.8 g	スープ
24	火	ジャーマンポテト 664 kcal	28.5 g	ミックスグリル 878 kcal	マカロニサラダ 30.8 g	味噌汁	肉豆腐 859 kcal	五目ひじき 24.8 g	味噌汁
25	水	豚たま 766 kcal	34.7 g	カレーライス 1079 kcal	盛合せサラダ 15.6 g	コンク			

\*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）

\*主菜の上段がA食、下段がB食です。