


すこやか I 常食 献立だより 2026年2月



月		火		水		木		金		土		日			
曜日												1			
朝	<div><div>Happy Valentine's Day</div></div>													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)	
														エネ 374 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.56 g	
昼														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)	
														エネ 586 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.52 g	
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)	
														エネ 453 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.09 g	
計	エネ 1412 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 39.4 g 食塩 6.17 g														
日付		2		3		4		5		6		7		8	
朝	パン ハムチーズピカタ セロリと鶏肉の豆乳スープ 手作りバナナ風味ゼリー		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)		ごはん 玉子焼き 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・大根菜)		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)		白菜の雑炊 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮		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)		
	エネ 328 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 13.3 g 食塩 1.58 g		エネ 391 kcal 蛋白 14 g 脂質 12.4 g 食塩 1.92 g		エネ 378 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.24 g		エネ 370 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7 g 食塩 1.43 g		エネ 377 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 9.7 g 食塩 1.72 g		エネ 323 kcal 蛋白 7.7 g 脂質 9.8 g 食塩 2.02 g		エネ 362 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.77 g		
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(大根菜・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トレサラダ		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)		
	エネ 484 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g		エネ 515 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.22 g		エネ 604 kcal 蛋白 19 g 脂質 21.9 g 食塩 2.62 g		エネ 521 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩 4.64 g		エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 g		エネ 465 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 1.96 g		エネ 454 kcal 蛋白 23 g 脂質 5.4 g 食塩 2.08 g		
タ	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やつこ(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 きざみしば漬け		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) いかふくさ焼き 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) みかん缶		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		
	エネ 537 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.59 g		エネ 529 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.7 g 食塩 1.69 g		エネ 483 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 11.8 g 食塩 2.03 g		エネ 600 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.68 g		エネ 556 kcal 蛋白 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.34 g		エネ 630 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.07 g		エネ 572 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.45 g		
計	エネ 1350 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 44 g 食塩 6.27 g		エネ 1435 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 47.9 g 食塩 6.84 g		エネ 1466 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 41.5 g 食塩 5.89 g		エネ 1490 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 45 g 食塩 8.75 g		エネ 1414 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 41.2 g 食塩 6.19 g		エネ 1418 kcal 蛋白 49 g 脂質 38.2 g 食塩 7.05 g		エネ 1388 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 30.4 g 食塩 6.3 g		

常食 献立だより 2026年2月 ◇②◇

曜日 日付	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝	パン チキンピカタ 小松菜とベーコンのカレースープ	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根菜・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 ブレーンオムレツ(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) 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 納豆 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
	エネ 293 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.06 g	エネ 334 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 5.2 g 食塩 1.34 g	エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.7 g 食塩 1.56 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.02 g	エネ 401 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.55 g	エネ 406 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.51 g	エネ 361 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.39 g
昼	ごはん 豚肉のオイスター炒め 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 金平ごぼう 大根と大根菜のごまドレサラダ 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・おつゆ麴) 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(大根菜・しめじ)
	エネ 594 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.5 g 食塩 1.41 g	エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	エネ 500 kcal 蛋白 16 g 脂質 13 g 食塩 3.54 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	エネ 501 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.86 g	エネ 460 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.9 g 食塩 1.91 g	エネ 517 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.94 g
タ	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パンバンドレサラダ 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 もやしとちくわの麴ナムル和え 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	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 洋なし缶
	エネ 564 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.5 g 食塩 2.35 g	エネ 492 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.37 g	エネ 548 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2.07 g	エネ 501 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.2 g 食塩 2.12 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.19 g	エネ 535 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.49 g	エネ 604 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.5 g 食塩 3.03 g
計	エネ 1451 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 54.7 g 食塩 5.83 g	エネ 1443 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 47.2 g 食塩 5.84 g	エネ 1426 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 41.1 g 食塩 7.16 g	エネ 1400 kcal 蛋白 58 g 脂質 36.2 g 食塩 6.29 g	エネ 1395 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 36.8 g 食塩 6.6 g	エネ 1400 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 36.7 g 食塩 5.91 g	エネ 1482 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 41.3 g 食塩 6.36 g
日付	16	17	18	19			
朝	パン 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンのポトフ	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麴ナムル和え 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)	<div>2月10日(火)昼食 イナムドゥチ [沖縄県郷土料理]</div> <div></div> <div>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。</div>		
	エネ 262 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 11.6 g 食塩 1.48 g	エネ 390 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g	エネ 383 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.61 g	エネ 421 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.25 g			
昼	親子丼 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 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 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 大根のパンバンドレサラダ 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			
	エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.88 g	エネ 465 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.7 g 食塩 1.67 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.32 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.12 g			
タ	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 シロガネダラの煮付け 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			
	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 1.82 g	エネ 559 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.12 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.24 g	エネ 470 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 8.6 g 食塩 2.27 g			
計	エネ 1345 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 41 g 食塩 6.18 g	エネ 1414 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 36.8 g 食塩 5.6 g	エネ 1415 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 39 g 食塩 6.17 g	エネ 1425 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 35.8 g 食塩 5.64 g			



常食 献立だより 2026年2月 ◇③◇

月		火	水	木	金	土	日	
曜日					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)	ちりめん雑炊 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	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)	
					エネ 379 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.6 g 食塩 1.18 g	エネ 285 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 10.7 g 食塩 1.72 g	エネ 336 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 4.6 g 食塩 1.57 g	
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	
					エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15 g 食塩 2.28 g	エネ 563 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.13 g	エネ 594 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.34 g	
タ			風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。	鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くてほんのりピリ辛のチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。	ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめます。健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。	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(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソーテー 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)
						エネ 551 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.14 g エネ 1421 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 38.1 g 食塩 5.61 g	エネ 557 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.7 g 食塩 1.98 g エネ 1405 kcal 蛋白 56 g 脂質 52.6 g 食塩 5.83 g	エネ 498 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 14.8 g 食塩 2.37 g エネ 1428 kcal 蛋白 47.1 g 脂質 40.9 g 食塩 6.29 g
計								
日付	23	24	25	26	27	28		
朝	パン かに玉 キャベツと豚肉のスープ	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 玉子焼き 納豆 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)		
	エネ 259 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 10.3 g 食塩 1.66 g	エネ 369 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.86 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.51 g	エネ 433 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.61 g	エネ 402 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 9.9 g 食塩 1.4 g	エネ 401 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 10.7 g 食塩 1.75 g		
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) マンゴー缶	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)		
	エネ 524 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.73 g	エネ 586 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 20 g 食塩 3.27 g	エネ 572 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.77 g	エネ 525 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.76 g	エネ 537 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.6 g	エネ 453 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.31 g		
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 鶏肉のにんにく醤油焼き 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 銀ひらすの西京焼き 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)		
	エネ 530 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.34 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.79 g	エネ 534 kcal 蛋白 31.9 g 脂質 15 g 食塩 2.25 g	エネ 460 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩 1.68 g	エネ 478 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.52 g	エネ 546 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.17 g		
計	エネ 1314 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 43.8 g 食塩 5.74 g	エネ 1407 kcal 蛋白 59 g 脂質 37.8 g 食塩 6.92 g	エネ 1445 kcal 蛋白 61 g 脂質 38.6 g 食塩 6.52 g	エネ 1418 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 41.5 g 食塩 5.06 g	エネ 1417 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 43.6 g 食塩 4.52 g	エネ 1400 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 38.7 g 食塩 6.23 g		