



令和8年2月 献立表



	日	月	火 3日	水	木	金	土 7日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが ふりかけ えのきとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 中華豆腐 のり佃煮 舞茸とニラの味噌汁 牛乳	ご飯 ペーコンソテー ふりかけ かぶと水菜の味噌汁 ヨーグルト	ロールパン チョコクリーム ボトフ マンゴー缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 梅びしお 豆腐と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヤクルト
昼	菜飯 赤魚のねぎ醤油焼き 「ひ」の字のかにんかけ もやしの胡麻和え かぶと椎茸の味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 青梗菜のゆず和え みかん缶 白菜としめじの味噌汁	ご飯 いわしハンバーグ 五目豆煮 菜の花の辛し和え けんちん汁	ご飯 豚の生姜焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーのツナ和え 白菜と青ネギの味噌汁	ご飯 さばの利休焼き さつま芋とレーズンの煮物 春雨サラダ 冬瓜と豆苗のすまし汁	ご飯 鶏南蛮そば にんじんしりしり ブロッコリーのおかか和え りんごムース	ご飯 赤魚のゆず味噌焼き 里芋の煮物 もやしのゆかり和え かまぼこかいわれのすまし汁
おやつ	たい焼き（小倉あん）	カステラドーナツ	赤鬼	メープルクリームワッフル	羊かんしぐれ	マスカットゼリー	黒糖ロールケーキ
夕	ご飯 豚肉の塩だれ焼き 揚げ出し茄子 うぐいす豆 さつま芋と豆苗の味噌汁	ご飯 ホキの梅マヨ焼き いんげんの煮びたし つば漬け	ご飯 鶏肉のごま照り焼き 海藻サラダ かっぱ漬け	ご飯 鮭の野菜あんかけ なすとピーマンの炒め物 さくら漬け	ご飯 豆腐ハバーゲの玉ねぎソースかけ ふきの土佐煮 しその実漬け	ご飯 カレイの生姜煮 オクラ和え 三色豆	ご飯 鶏肉のポン酢焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 さつま芋と青ネギの味噌汁
	1494kcal・たんぱく質59.6g 脂質33.2g・食塩相当量8.1g	1407kcal・たんぱく質57.7g 脂質31.7g・食塩相当量7.4g	1366kcal・たんぱく質58.0g 脂質25.3g・食塩相当量7.8g	1402kcal・たんぱく質58.9g 脂質31.2g・食塩相当量6.5g	1542kcal・たんぱく質51.0g 脂質40.2g・食塩相当量7.2g	1448kcal・たんぱく質70.8g 脂質31.5g・食塩相当量7.1g	1370kcal・たんぱく質55.3g 脂質22.6g・食塩相当量6.9g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯 エビ田子の旨煮 ふりかけ キャベツとニラの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 水菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー ふりかけ 南瓜ときぬさやの味噌汁 ショア	ご飯 竹輪の炒め物 たいたみそ 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ヨーグルト	食パン マーマレードジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 梅びしお エリンギとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ゆずみそ わかめと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 豚肉のしそ風味炒め 白菜のうま煮 みかん缶 南瓜と小松菜の味噌汁	ご飯 はんぺんチーズフライ いんげんの煮びたし わかれサラダ	ご飯 あとの蒲焼き 五目ひじき煮 ほれん草のおろし和え キャベツともやしの味噌汁	ご飯 ビーンズカレー マカラニサラダ パイント缶 かぶと白ネギのスープ	ご飯 牛すき煮 温泉卵 春雨サラダ 小松菜としめじの味噌汁	ご飯 さわらの幽庵焼き かぶとえびの煮物 切干大根のサラダ 里芋と水菜の味噌汁	ご飯 トマト煮込みハンバーグ グリーンサラダ 洋梨缶 えのきと人参のスープ
おやつ	ホワイトクリームブッセ	薄皮饅頭（うぐいす）	かぼちゃババロア	黒ゴマおやき	バターケーキ	オレンジゼリー	バレンタインパート
夕	ご飯 ほっけの塩麹焼き 青梗菜の梅おか和え ザーサイ 麸と豆苗のすまし汁	ご飯 鮭の照り焼き にんじんサラダ 白花豆 エリンギと青ネギの味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのオイスター炒め 白菜漬 じゅうが芋と小松菜の味噌汁	ご飯 擬製豆腐 みそ田楽 刻みたくあん漬け 舞茸と葉大根のすまし汁	ご飯 カレイの磯焼き かぼちゃのいのと煮 しその実漬け 豆腐と葉大根の味噌汁	ご飯 鶏肉の香味みそ焼き 青梗菜の和え物 白桃缶 はんぺんと青ネギのすまし汁	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 金時豆 椎茸と小松菜の味噌汁
	1403kcal・たんぱく質60.8g 脂質30.6g・食塩相当量7.5g	1491kcal・たんぱく質57.4g 脂質32.4g・食塩相当量7.9g	1411kcal・たんぱく質65.2g 脂質27.5g・食塩相当量7.7g	1530kcal・たんぱく質47.8g 脂質38.1g・食塩相当量7.2g	1606kcal・たんぱく質72.4g 脂質46.6g・食塩相当量7.4g	1497kcal・たんぱく質64.0g 脂質35.4g・食塩相当量7.5g	1413kcal・たんぱく質51.5g 脂質27.2g・食塩相当量7.2g
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ えのきとかいわれのすまし汁 牛乳	ご飯 ワインソース ぶりかけ 玉ねぎと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 納豆 里芋ときぬさやの味噌汁 ヤクルト	ロールパン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ さつま芋と青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんとニラの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 さばの竜田揚げ 里芋のこま和え フルーツカクテル缶 玉ねぎと青梗菜の味噌汁	ご飯 あんかけラーメン たけこの中華炒め もやしナムル ピーチムース	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 根菜の旨煮 ほれん草のゆず風味和え はんぺんとわかめの味噌汁	ご飯 まぐろたたき丼 切り昆布の煮物 パナナ なめこと青ネギの味噌汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め 茄子の帆立あんかけ アスパラのくるみ和え 玉ねぎとみつばの味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋と桜えびの炒め物 菜の花のお浸し エリンギと葉大根のすまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 わかめの酢の物 オクラと人参の味噌汁
おやつ	ケーキ	栗六方焼	今川焼（カステード）	チョコケーキ	水ようかん（栗）	やわらかおかき（うす塩）	饅頭（白）
夕	ご飯 蒸し鶏梅ソース モロヘイヤのわさび和え つぼ漬け 玉麩と水菜のすまし汁	ご飯 豚肉のカレー炒め じゃがいものべっこ煮 かつら漬け 大根とみつばの味噌汁	ご飯 赤魚の山椒焼き カリフラワーのツナ和え 洋梨缶 大根とみつばの味噌汁	ご飯 厚揚げの味噌炒め 小松菜のナムル さくら漬け 舞茸とかいわれのすまし汁	ご飯 ほっけの漬け焼き キャベツの塩昆布和え さくら漬け 麸と豆苗の味噌汁	ご飯 牛肉の塩麹炒め きゅうりの梅肉和え 黄桃缶 油揚げと青梗菜の味噌汁	ご飯 さわらのみりん焼き ほうれん草の浸漬し 三色豆 かぶときぬさやの味噌汁
	1550kcal・たんぱく質64.7g 脂質38.8g・食塩相当量6.5g	1491kcal・たんぱく質57.5g 脂質36.1g・食塩相当量6.6g	1470kcal・たんぱく質60.7g 脂質38.3g・食塩相当量6.4g	1463kcal・たんぱく質57.5g 脂質32.4g・食塩相当量6.2g	1498kcal・たんぱく質62.6g 脂質45.9g・食塩相当量8.0g	1558kcal・たんぱく質63.2g 脂質42.2g・食塩相当量6.8g	1517kcal・たんぱく質64.2g 脂質32.2g・食塩相当量7.4g
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが ふりかけ キャベツと水菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 中華豆腐 梅びしお 白菜とニラの味噌汁 牛乳	ご飯 ペーコンソテー のり佃煮 里芋とかいわれの味噌汁 ヨーグルト	食パン ブルーベリージャム ボトフ 黄桃缶	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ さつま芋と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉とごぼう金平 たいみそ 椎茸と玉ねぎの味噌汁 ジョア
昼	ご飯 白身魚の香味焼き 冬瓜の食め煮 小松菜のピーナッツ和え エリンギと葉大根の味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛炒め せんまいの煮物 かぶのしそ風味和え もやしと青ネギの味噌汁	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ いちごムース えのきと人参のスープ	ご飯 ぶりの粒漬焼き さつまいもサラダ フルーツカクテル缶 玉ねぎと豆苗のすまし汁	ご飯 エビカツ ピーフンソテー マンゴー缶	ご飯 回鍋肉 ほれん草のナムル マンゴー缶	ご飯 鮭の西京焼き すき昆布の炒め煮 大根サラダ 冬瓜と葉大根のすまし汁
おやつ	こしあんクリームどら焼き	バナナくん	京雅	かりんとう饅頭	パウンドケーキ フルーツ	あんバターマン	茶の葉まんじゅう
夕	ご飯 鶏肉のハーブマスター焼き 蓮根とベーコンの炒め物 しば漬け 里芋とみつばのすまし汁	ご飯 カレイのムニエルバター醤油 スパゲッティサラダ さくら漬け じめじと青梗菜のすまし汁	ご飯 あじのおりし煮 脚肉の山椒炒め ほれん草の錦糸和え あみ佃煮 油揚げと青梗菜の味噌汁	ご飯 麻婆茄子 青梗菜のおかか和え 白花豆 エリンギと水菜の味噌汁	ご飯 ご飯 昆布佃煮 とろろ昆布とかいわれのすまし汁	ご飯 赤魚の胡麻だれ焼き ふきの煮物 昆布佃煮 里芋とみつばの味噌汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き プロッコリーサラダ しその実漬け 里芋とみつばの味噌汁
	1445kcal・たんぱく質61.1g 脂質35.0g・食塩相当量8.2g	1415kcal・たんぱく質58.3g 脂質29.4g・食塩相当量7.9g	1435kcal・たんぱく質59.3g 脂質36.9g・食塩相当量7.6g	1560kcal・たんぱく質59.1g 脂質34.9g・食塩相当量6.2g	1453kcal・たんぱく質50.4g 脂質40.1g・食塩相当量7.7g	1408kcal・たんぱく質61.0g 脂質33.2g・食塩相当量6.6g	1410kcal・たんぱく質63.3g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g

2月3日は節分

節分では邪気を払い、福を呼ぶために豆をまきます。

なぜ大豆をまくかというと、「魔(ま)を減(め)する」という語呂合わせからきています。

また、強い香りとトゲのある頭があるいわしは、鬼を寄せ付けないとされています。

そのため、いわし料理を食べる風習があります。

豆まきをして元気に1年を過ごしましょう！



今年の恵方は
「南南東」です！