



令和8年2月

献立表



	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7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 ベーコンソーテ 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 ポトフ 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 ブロッコリーのかにあんかけ 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 冬瓜と豆腐のすまし汁	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 かまぼこといわれのすまし汁
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 さつま芋と豆腐の味噌汁 1494kcal・たんぱく質59.6g 脂質33.2g・食塩相当量8.1g	ご飯 ホキの梅マヨ焼き いんげんの煮びたし うぐいす豆 鮎とかわいれのすまし汁 1407kcal・たんぱく質57.7g 脂質31.7g・食塩相当量7.4g	ご飯 鶏肉のごま照り焼き 海藻サラダ かっぱ漬 里芋と葉大根の味噌汁 1366kcal・たんぱく質58.0g 脂質25.3g・食塩相当量7.8g	ご飯 鮭の野菜あんかけ なすとピーマンの炒め物 しその実漬け しめじとみつばのすまし汁 1402kcal・たんぱく質58.9g 脂質31.2g・食塩相当量6.5g	ご飯 豆腐ハンバーグの玉ねぎソースかけ ふきの土佐煮 しその実漬け 舞茸と小松菜の味噌汁 1542kcal・たんぱく質51.0g 脂質40.2g・食塩相当量7.2g	ご飯 カレーの生姜煮 オクラ和え 三色豆 キャベツとニラの味噌汁 1448kcal・たんぱく質70.8g 脂質31.5g・食塩相当量7.1g	ご飯 鶏肉のボン酢焼き ピーマン炒め 昆布佃煮 さつま芋と青ネギの味噌汁 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 エビ団子の旨煮 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ーテ ふりかけ 南瓜ときぬさやの味噌汁 ジョア	ご飯 竹輪の炒め物 たいみそ 玉ねぎと豆腐の味噌汁 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 エリテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 梅びしお キャベツとみつばの味噌汁 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 わかめサラダ とうろ昆布とみつばのすまし汁	ご飯 あじの蒲焼き 五目ひじき煮 ほうれん草ののろし和え キャベツともやしの味噌汁	ビーンスカレー マカロニサラダ バイン缶 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	バレンタインハート
夕	ご飯 ほっけの塩麹焼き 青梗菜の梅おかか和え ザーサイ 鮎と豆腐のすまし汁 1403kcal・たんぱく質60.8g 脂質30.6g・食塩相当量7.5g	ご飯 鮭の照り焼き にんじんサラダ 白花漬 エリンギと青ネギの味噌汁 1491kcal・たんぱく質57.4g 脂質32.4g・食塩相当量7.9g	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの炒め炒め 白煮漬 じゃが芋と小松菜の味噌汁 1411kcal・たんぱく質65.2g 脂質27.5g・食塩相当量7.7g	ご飯 揚げ豆腐 みそ田楽 刻みたくあん漬け 舞茸と水菜のすまし汁 1530kcal・たんぱく質47.8g 脂質38.1g・食塩相当量7.2g	ご飯 カレーの磯辺焼き かぼちゃのいと煮 しその実漬け 豆腐と葉大根の味噌汁 1497kcal・たんぱく質72.4g 脂質46.6g・食塩相当量7.4g	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 1497kcal・たんぱく質64.0g 脂質35.4g・食塩相当量7.5g	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 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 えのきとかわいれのすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソーテ ふりかけ 油揚げと白ネギの味噌汁 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 里芋のごま和え 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 たけのこの中華炒め 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 ほうれん草のゆず風味和え はんぺんとかわめの味噌汁	ご飯 まぐろたたき 切り昆布の煮物 バナナ えのきと青ネギの味噌汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め 茄子の帆立あんかけ アスパラのくるみお浸し 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 ほうれん草の煮浸し オクラと人参の味噌汁
おやつ	ケーキ	今川焼（カスタード）	今川焼（カスタード）	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 蒸し鶏胸ソーテ モロヘイヤのわさび和え つば漬 玉鮎と水菜のすまし汁 1550kcal・たんぱく質64.7g 脂質38.8g・食塩相当量6.5g	ご飯 豚肉のカレー炒め じゃがいものべっこう煮 かつぱ漬 大根とみつばの味噌汁 1491kcal・たんぱく質57.5g 脂質36.1g・食塩相当量6.6g	ご飯 赤魚の山椒焼き カリフラワーのツナ和え 洋梨缶 南瓜と葉大根の味噌汁 1470kcal・たんぱく質60.7g 脂質38.3g・食塩相当量6.9g	ご飯 厚揚げの味噌炒め 小松菜のナムル うぐいす豆 舞茸とかわいのすまし汁 1463kcal・たんぱく質57.5g 脂質32.4g・食塩相当量6.2g	ご飯 ほっけの漬け焼き キャベツの塩昆布和え さくら漬 鮎と豆腐の味噌汁 1498kcal・たんぱく質62.6g 脂質45.9g・食塩相当量8.0g	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 1558kcal・たんぱく質63.2g 脂質42.2g・食塩相当量6.8g	ご飯 きんぴらのみりん焼き ほうれん草の煮浸し 三色豆 かぶときぬさやの味噌汁 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 ベーコンソーテ のり佃煮 里芋とかわいの味噌汁 ヨーグルト	食パン ブルーベリージャム ポトフ 黄桃缶 牛乳	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	五目ご飯 白身魚の香味焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のピーナツ和え もやしと青ネギの味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛炒め ぜんまいの煮物 かぶのしそ風味和え エリンギと葉大根の味噌汁	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 ぶりの粕漬焼き さつま芋もサラダ フルーツカクテル缶 玉鮎と豆腐のすまし汁	ご飯 エビカツ ビーフンソーテ いんげんの生姜和え 豆腐とみつばの味噌汁	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル マンゴー缶 わかめとえのきのスープ	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	バナナクン	京雅	かりんとう饅頭	パウンドケーキ フルーツ	あんぱたまん	茶の葉まんじゅう
夕	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 蓮根とベーコンの炒め物 しば漬 里芋とみつばのすまし汁 1445kcal・たんぱく質61.1g 脂質35.0g・食塩相当量8.2g	ご飯 カレーのムニエルバター醤油 スパゲッティサラダ さくら漬 しめじと青梗菜のすまし汁 1415kcal・たんぱく質58.3g 脂質29.4g・食塩相当量7.9g	ご飯 あじのおろし煮 ほうれん草の錦糸和え あみ佃煮 油揚げと青ネギの味噌汁 1435kcal・たんぱく質59.3g 脂質36.9g・食塩相当量7.6g	ご飯 豚肉の山椒炒め オクラの胡麻和え 白花豆 エリンギと水菜の味噌汁 1560kcal・たんぱく質59.1g 脂質34.9g・食塩相当量6.2g	ご飯 麻婆茄子 青梗菜のおかか和え ザーサイ 白菜と葉大根のスープ 1453kcal・たんぱく質50.4g 脂質40.1g・食塩相当量7.7g	ご飯 赤魚の胡麻だれ焼き ふきの煮物 昆布佃煮 とうろ昆布とかわいのすまし汁 1408kcal・たんぱく質61.0g 脂質33.2g・食塩相当量6.6g	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ しその実漬け 里芋とみつばの味噌汁 1410kcal・たんぱく質63.3g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g
朝	2月3日は節分						
昼	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)を滅(め)する」という語呂合わせからきています。						
おやつ	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。						
夕	豆まきをして元気に1年を過ごしましょう！						

*当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園