



# 2026年2月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。  
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

01日(日)			02日(月)			03日(火)			04日(水)			05日(木)			06日(金)			07日(土)		
朝	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯			
	オムレツ		厚揚げの甘辛煮		にしんの梅煮		がんもの煮物		ちくわの含め煮		炒り豆腐		だし巻卵							
	付) グリル野菜		ほうれん草の和え物		付) いんげん		キャベツの塩昆布和え		チンゲン菜のお浸し		ほうれん草とかぶの和え物		付) うずら豆							
	小松菜の磯和え		ふりかけ (たまご)		大根の和風和え		ふりかけ (しそ)		ふりかけ (かつお)		しそ昆布		オクラのおかか和え							
	たいみそ		みそ汁 (玉葱・ワカメ)		のり佃煮		みそ汁 (玉葱・小松菜)		みそ汁 (冬瓜・貝割)		みそ汁 (うずまき麩・長葱)		ふりかけ (さけ)							
みそ汁 (もやし・貝割)		牛乳		みそ汁 (豆腐・貝割)		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		みそ汁 (さつま芋・ワカメ)		牛乳				
昼	ご飯		ご飯		ひじきちらし寿司		メバルの煮付け		ご飯		二色丼		ご飯							
	肉豆腐		鶏肉の照り焼き		なすの肉味噌かけ		付) オクラ・花人参		かつとし		なすの炒め物		あじの南蛮漬け							
	じゃが芋のたらこ炒め		付) スナップエンドウ		なすの肉味噌かけ		付) オクラ・花人参		ブロッコリーとほたての和え物		フルーツ缶 (マンゴー)		白菜と畑菜のお浸し							
	フルーツ缶 (キウイ)		キャベツのサラダ		菜の花のお浸し		ほうれん草のピーナッツ和え		フルーツ缶 (パイナップル)		みそ汁 (玉葱・かぶ葉)		フルーツ (バナナ)							
	みそ汁 (しろな・おつゆ麩)		フルーツ缶 (マンゴー)		デザート		フルーツ (バナナ)		みそ汁 (豆腐・ワカメ)				みそ汁 (大根・貝割)							
みそ汁 (畑菜・油揚げ)		いわしのつみれ汁				みそ汁 (さつま芋・かぶ葉)														
タ	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯							
	しいらのバジル焼き		豚肉の玉葱ソース炒め		鶏肉の辛子マヨネーズ焼き		鶏肉のケチャップ焼き		さわらの山椒焼き		ますのバター醤油焼き		豚肉とかぶのみそ鍋風							
	付) いんげん		里芋の含め煮		付) ブロッコリー・トマト		付) ピーマン		付) スナップエンドウ		付) 小松菜		さつま揚げとインゴの炒め物							
	かぶのコンソメ煮		フルーツ (パイナップル)		チンゲン菜の炒め煮		白菜のミルク煮		鶏肉と大根の炒め煮		かぼちゃの煮物		フルーツ缶 (黄桃)							
	ブロッコリーサラダ		きゅうりの酢の物		フルーツ缶 (みかん)		フルーツ缶 (黄桃)		フルーツ (オレンジ)		フルーツ (りんご)		フルーツ (黄桃)							
フルーツ缶 (黄桃)				きゃらぶき		人参サラダ		香の物 (しば漬)		きゅうりの生姜醤油和え		香の物 (青しその実漬)								
I補 <sup>+</sup> -			I補 <sup>+</sup> -			I補 <sup>+</sup> -			I補 <sup>+</sup> -			I補 <sup>+</sup> -			I補 <sup>+</sup> -			I補 <sup>+</sup> -		
1574kcal			1574kcal			1650kcal			1531kcal			1610kcal			1571kcal			1589kcal		
蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
69.4 g			63.6 g			59.3 g			63.5 g			64.1 g			64.3 g			67.4 g		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
34.2 g			36.7 g			45.3 g			31.5 g			39.8 g			37.2 g			34.2 g		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
262.4 g			258.8 g			261.1 g			260.9 g			258.6 g			257 g			264.8 g		
食塩相当			食塩相当			食塩相当			食塩相当			食塩相当			食塩相当			食塩相当		
7.2 g			6.6 g			7.8 g			7.2 g			8.4 g			6.6 g			7.2 g		



08日(日)			09日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			14日(土)		
朝	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯			
	野菜つみれの煮物		納豆		ウインナーソテー		ふんわり寄せの煮物		がんもの含め煮		スクランブルエッグ		厚揚げの含め煮							
	小松菜のごま和え		しろなとちくわの炒め煮		白菜のゆず醤油和え		キャベツの磯和え		なすのポン酢和え		畑菜のおかか和え		小松菜の錦糸和え							
	金山寺みそ		たいみそ		ふりかけ（たらこ）		うめびしお		ふりかけ（たまご）		しそ昆布		ふりかけ（しそ）							
	みそ汁（豆腐・ねぎ）		みそ汁（里芋・ワカメ）		みそ汁（もやし・大根葉）		みそ汁（小松菜・おつゆ麩）		みそ汁（しろな・長葱）		みそ汁（冬瓜・貝割）		みそ汁（もやし・大根葉）							
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳				
昼	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ケチャップライス			
	黄金かれいの照り煮		鶏肉のタルタルソース焼き		マトウダイの梅肉焼き		チキンのカレーグリル		まぐろハンバーグ		麻婆豆腐		えび焼売		コロッケ盛り合わせ					
	付）花麩・きぬさや		付）ナポリタン		付）オクラ・花人参		付）ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳ・ﾄﾏﾄ		テリヤキソース）		えび焼売		（カニクリーム・野菜）							
	きんぴらごぼう		ブロッコリーとハムのサラダ		さつま芋と昆布の煮物		ポテトサラダ		付）ピーマン		フルーツ缶（黄桃）		付）スナップエンドウ							
	フルーツ缶（りんご）		フルーツ（オレンジ）		フルーツ（りんご）		フルーツ缶（パイナップル）		ほうれん草のごまよごし		中華スープ		カリフラワーのサラダ							
みそ汁（チンゲン菜・玉葱）		みそ汁（ほうれん草・えのき）		具沢山汁		コンソメスープ		フルーツ（オレンジ）		（チンゲン菜・えのき）		デザート								
みそ汁（玉葱・かぶ葉）								みそ汁（白菜・しめじ）				ｺﾝｽｰﾌﾟ（ﾌｵｰﾏｰ・ﾏｯｼｭｰﾄﾞ）								
夕	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯			
	ミートローフ		ほっけの生姜醤油焼き		おでん		さばのねぎ醤油焼き		豚肉と野菜の塩麹炒め		白身魚の生姜煮		牛肉の照り焼き							
	デミソース）		付）いんげん		畑菜とツナの和え物		付）大根おろし		ちくわとかぶの煮物		付）いんげん・花麩		付）オクラ							
	付）人参グラッセ・ポテト		ひじきの煮物		フルーツ缶（黄桃）		えびとチンゲン菜の炒め		フルーツ缶（マンゴー）		切干大根の炒め煮		ごま豆乳煮							
	冬瓜とえびのスープ煮		フルーツ缶（マンゴー）		香の物（赤しその実漬け）		フルーツ（メロン）		茶福豆		ｷｬﾍﾞﾂときｹｳﾘの和風和え		フルーツ（オレンジ）							
フルーツ（キウイ）		浅漬け（きゅうり）				わかめ佃煮				フルーツ（キウイ）		香の物（桜だいこん）								
ピクルス																				
1人分 -		1592kcal	1人分 -		1529kcal	1人分 -		1567kcal	1人分 -		1530kcal	1人分 -		1642kcal	1人分 -		1644kcal	1人分 -		1718kcal
蛋白質		64.2g	蛋白質		65.1g	蛋白質		62.2g	蛋白質		62.9g	蛋白質		61.5g	蛋白質		61.1g	蛋白質		63g
脂質		37.2g	脂質		37.7g	脂質		36.6g	脂質		43.4g	脂質		43.3g	脂質		49.4g	脂質		52g
炭水化物		261.9g	炭水化物		244.8g	炭水化物		258.5g	炭水化物		237.3g	炭水化物		264.2g	炭水化物		251.2g	炭水化物		264g
食塩相当		6.7g	食塩相当		6.4g	食塩相当		7.1g	食塩相当		7.2g	食塩相当		7.4g	食塩相当		6.8g	食塩相当		8.5g



15日(日)			16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			21日(土)		
朝	ご飯 厚焼き卵 付) 甘酢生姜 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 みそ汁 (さつま芋・しろな) 牛乳		ご飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 うめびしお みそ汁 (もやし・ワカメ) 牛乳		ご飯 ちくわの煮物 しろなのごま醤油和え ふりかけ (かつお) みそ汁 (キャベツ・椎茸) 牛乳		ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁 (ほうれん草・えのき) 牛乳		ご飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ (たまご) みそ汁 (大根・うずまき麩) 牛乳		ご飯 卵とじ 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁 (もやし・ワカメ) 牛乳		ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ (しそ) みそ汁 (白菜・椎茸) 牛乳							
	かき揚げそば 和風ミートボール 付) アスパラ あさりとチンゲン菜のお浸し フルーツ缶 (ミックス)		ご飯 さわらの七味焼き 付) 畑菜 里芋の含め煮 フルーツ缶 (マンゴー) みそ汁 (冬瓜・かぶ葉)		ご飯 白身魚のねぎ塩焼き 付) スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ (みかん) お吸物 (うずまき麩・貝割)		ご飯 赤魚の煮付け 付) 小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ缶 (ミックス) みそ汁 (長葱・ワカメ)		ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ (玉葱・しろな)		ご飯 あじの漬け焼き 付) 畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ (パイン) みそ汁 (かぶ・かぶ葉)		ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス							
	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 茄子の生姜あん フルーツ (メロン) きゃらぶき		ご飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ (りんご) きゅうりの酢の物		ご飯 銀だらのゆず味噌焼き 付) いんげん かぶのくす煮 フルーツ缶 (黄桃) 昆布豆		ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ (パイン) カリフラワーの和え物		ご飯 かれいの揚げ浸し 付) オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ (りんご) 香の物 (赤しその実漬)		ご飯 豚肉の生姜焼き 付) スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶 (白桃)		ご飯 さばの山椒煮 付) いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ (オレンジ)							
	I補 <sup>+</sup> -	1661kcal	I補 <sup>+</sup> -	1578kcal	I補 <sup>+</sup> -	1520kcal	I補 <sup>+</sup> -	1572kcal	I補 <sup>+</sup> -	1592kcal	I補 <sup>+</sup> -	1644kcal	I補 <sup>+</sup> -	1581kcal						
	蛋白質	65.3 g	蛋白質	73.3 g	蛋白質	60.3 g	蛋白質	68.4 g	蛋白質	64.5 g	蛋白質	69.7 g	蛋白質	64.6 g						
脂質	38.1 g	脂質	34.1 g	脂質	37.2 g	脂質	33.5 g	脂質	36.5 g	脂質	41.7 g	脂質	43.4 g							
炭水化物	272.9 g	炭水化物	258.7 g	炭水化物	247.7 g	炭水化物	259.4 g	炭水化物	265.4 g	炭水化物	258.2 g	炭水化物	251.7 g							
食塩相当	7.6 g	食塩相当	7.9 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.2 g							



	22日(日)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		
朝	ご飯 だし巻卵 付) 甘酢生姜 オクラのなめたけ和え うめびしお みそ汁 (玉葱・ねぎ) 牛乳		ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁 (冬瓜・貝割) 牛乳		ご飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ (かつお) みそ汁 (畑菜・おつゆ麴) 牛乳		ご飯 がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 金山寺みそ みそ汁 (さつま芋・ワカメ) 牛乳		ご飯 ミートボール 付) 小松菜 カリフラワーサラダ ふりかけ (しそ) みそ汁 (玉葱・かぶ葉) 牛乳		ご飯 オムレツ 付) ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁 (長葱・油揚げ) 牛乳		ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ (たまご) みそ汁 (もやし・かぶ葉) 牛乳		
	ご飯 豚肉のマスタード焼き 付) ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ缶 (黄桃) みそ汁 (小松菜・おつゆ麴)		ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶 (りんご) みそ汁 (さつま芋・えのき)		スパゲティミートソース* サラダ ピーチムース コンソメスープ		ご飯 ハンバーグのチーズソース 付) ブロッコリー バジルパスタ フルーツ缶 (マンゴー) コンソメスープ (冬瓜・しろな)		炒飯 えびと厚揚げのオムレツ炒め 杏仁フルーツ 中華スープ (チンゲン菜・春雨)		松花堂弁当◆ 菜飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付) ピーマン れんこんの甘辛炒め フルーツ缶 (黄桃) みそ汁 (キャベツ・ワカメ)		ご飯 あじの香味焼き 付) 白菜ゆかり和え 卵の花 フルーツ缶 (キウイ) みそ汁 (小松菜・えのき)		
	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 甘酢あん) ビーフン炒め ほうれん草とかか葉の和え物 フルーツ (バナナ)		ご飯 ますのチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ (キウイ) 香の物 (しば漬け)		ご飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶 (みかん) きゅうりの生姜醤油和え		ご飯 チキンカツ 付) キャベツ・トマト ソース) さつま揚げとイグサの炒め物 フルーツ (りんご) 浅漬け (白菜)		ご飯 たららの照り煮 付) 花麴・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ (オレンジ)		ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付) しろな かぼちゃの煮物 フルーツ (パイナップル) 香の物 (青しその実漬け)		ご飯 豚肉のゆず醤油炒め チャブチェ フルーツ缶 (りんご) きゅうりの塩昆布和え		
	I補† -		1721kcal	I補† -	1630kcal	I補† -	1636kcal	I補† -	1674kcal	I補† -	1615kcal	I補† -	1545kcal	I補† -	1585kcal
	蛋白質		64.6 g	蛋白質	73.3 g	蛋白質	66.3 g	蛋白質	54.9 g	蛋白質	72.6 g	蛋白質	60.2 g	蛋白質	63.3 g
脂質		47.4 g	脂質	42 g	脂質	38.1 g	脂質	44.9 g	脂質	39.9 g	脂質	35.6 g	脂質	35.9 g	
炭水化物		269.6 g	炭水化物	253.2 g	炭水化物	268.2 g	炭水化物	274.2 g	炭水化物	255 g	炭水化物	258.8 g	炭水化物	264.1 g	
食塩相当		7.2 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	8.3 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	7.4 g	

