

今週のメニュー

令和8年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
2/2	月	<ul style="list-style-type: none"> ・かきあげそば ・玉子豆腐 ・キャベツのごま和え ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのかば焼き ・里芋の味噌マヨ焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・けんちん汁 ・ごはん 	 
2/3	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の生姜炒め ・もやしときゅうりの和え物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ鍋 ・ニラチヂミ ・メンマの和え物 ・麺ラーメン 	
2/4	水	<ul style="list-style-type: none"> ・とん平焼き ・じゃがいもとツナの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のバジルソース焼き ・三色ピーマンのソテー ・コンビサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
2/5	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・ハムサラダ ・根菜スープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・銀ムツの煮物 ・野菜炒め ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
2/6	金	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の照り焼き ・白菜の煮物 ・ささみと水菜の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドポーク ・れんこんとベーコンのソテー ・大根サラダ ・ゼリー 	

今週のメニュー

令和8年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
2/9	月	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの開き ・さつま芋と鶏肉の煮物 ・もやしとわかめの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソースカツ丼 ・きんぴられんこん ・ほうれん草とかまぼこのマヨ和え ・味噌汁 	
2/10	火	<ul style="list-style-type: none"> ・目玉焼き ・ワインナーとキャベツのソテー ・コンソメスープ ・食パン ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のねぎ塩焼き ・かぶと油揚げの煮物 ・白菜のゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん 	
2/11	水	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とじゃが芋のカレー炒め ・ブロッコリーサラダ ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキとねぎの中華炒め ・棒ギョーザ ・きのこナムル ・中華スープ ・ごはん 	
2/12	木	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・南瓜天ぷら ・蒸し鶏ときゅうりの梅和え ・混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・人参しりしり ・なめこおろし ・味噌汁 ・ごはん 	
2/13	金	<ul style="list-style-type: none"> ・親子煮 ・長芋のステーキ ・豆サラダ ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードピラフ ・チキンナゲット ・水菜のサラダ ・クリームシチュー 	

今週のメニュー

令和8年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
2/16	月	<ul style="list-style-type: none"> ・コロッケサンド ・白菜とベーコン煮 ・玉子サラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ焼き ・きんぴらごぼう ・豆苗とカニカマの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
2/17	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豚のBBQ焼き ・きのこソテー ・南瓜サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・よだれ鶏 ・温奴 ・もやしとメンマの和え物 ・中華スープ ・ごはん 	
2/18	水	<ul style="list-style-type: none"> ・とろろそば ・ちくわの磯辺揚げ ・油揚げときゅうりの甘酢和え ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚となすの炒め物 ・筑前煮 ・キャベツの浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	
2/19	木	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のケチャップ炒め ・肉巻き大根 ・ほうれん草の生姜和え ・オニオングループ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの大葉焼き ・ピーマンと豚バラ炒め ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
2/20	金	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの生姜煮 ・肉団子のあんかけ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆とひき肉のカレー ・エビカツ ・コンソメスープ ・フルーツ 	

今週のメニュー

令和8年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
2/23	月	・二色丼	・赤魚ときのこのチーズ蒸し	
		・白菜とさつまあげの煮物	・ブロッコリーとエビのソテー	
		・漬物	・レタスサラダ	
		・味噌汁	・トマトスープ	
			・ごはん	
2/24	火	・鶏肉とじゃが芋の炒め物	・五目あんかけラーメン	
		・いんげんのごま和え	・春巻	
		・焼のり	・ザーサイ	
		・味噌汁	・ミニライス	
		・ごはん		
2/25	水	・玉子サンド	・鶏肉の竜田揚げ	
		・ほうれん草のソテー	・れんこんの煮物	
		・コーンサラダ	・さつまいもサラダ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
2/26	木	・納豆と野沢菜の和え物	・ブリの塩こうじ焼き	
		・里芋のそぼろあんかけ	・五目炒め	
		・もやしのラー油和え	・かぶの浅漬け	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
2/27	金	・ツナオムレツ	・豚の角煮丼	
		・パプリカとベーコンソテー	・厚揚げのねぎおかか焼き	
		・大根サラダ	・春菊の磯和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		

