

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 ・ メラーメン 	
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	・ アジの開き	・ ソースカツ丼	
		・ さつま芋と鶏肉の煮物	・ きんぴられんこん	
		・ もやしとわかめの和え物	・ ほうれん草とかまぼこのマヨ和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん		
2/10	火	・ 目玉焼き	・ 鶏肉のねぎ塩焼き	
		・ ウインナーとキャベツのソテー	・ かぶと油揚げの煮物	
		・ コンソメスープ	・ 白菜のゆかり和え	
		・ 食パン	・ 味噌汁	
		・ ヨーグルト	・ ごはん	
2/11	水	・ 豚肉とじゃが芋のカレー炒め	・ カジキとねぎの中華炒め	
		・ ブロッコリーサラダ	・ 棒ギョーザ	
		・ 漬物	・ きのこナムル	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
2/12	木	・ きつねうどん	・ 豆腐ハンバーグ	
		・ 南瓜天ぷら	・ 人参しりしり	
		・ 蒸し鶏ときゅうりの梅和え	・ なめこおろし	
		・ 混ぜごはん	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
2/13	金	・ 親子煮	・ シーフードピラフ	
		・ 長芋のステーキ	・ チキンナゲット	
		・ 豆サラダ	・ 水菜のサラダ	
		・ 味噌汁	・ 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	・ コロケサンド	・ ほっけ焼き	
		・ 白菜とベーコン煮	・ きんぴらごぼう	
		・ 玉子サラダ	・ 豆苗とカニカマの和え物	
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
2/17	火	・ 豚のBBQ焼き	・ よだれ鶏	
		・ きのことソテー	・ 温奴	
		・ 南瓜サラダ	・ もやしとメンマの和え物	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
2/18	水	・ とろろそば	・ 豚となすの炒め物	
		・ ちくわの磯辺揚げ	・ 筑前煮	
		・ 油揚げときゅうりの甘酢和え	・ キャベツの浅漬け	
		・ おにぎり	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
2/19	木	・ 鶏のケチャップ炒め	・ サバの大葉焼き	
		・ 肉巻き大根	・ ピーマンと豚バラ炒め	
		・ ほうれん草の生姜和え	・ ブロッコリーサラダ	
		・ オニオンスープ	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
2/20	金	・ アジの生姜煮	・ 豆とひき肉のカレー	
		・ 肉団子のあんかけ	・ エビカツ	
		・ きゅうりとわかめの酢の物	・ コンソメスープ	
		・ 味噌汁	・ フルーツ	
		・ ごはん		



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		

