

**2月献立**  
**2026年02月01日(日)～2026年02月07日(土)**  
**普通食1950kcal A (A)**

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
02/01 (日)	ムギメシ ハクサイ 白菜のクリーム煮 サウザンドレ和え トリ ニク ミソシル 鶏ひき肉の味噌汁	ムギメシ マーボー ナス 麻婆茄子 かぼちゃ焼壳 ズア ポン酢和え タマゴ ミソシル 卵の味噌汁 ハルマ 春巻き	ムギメシ オレンジチキン ニクソ 肉詰めいなり バイケ 梅和え トングル 豚汁	エネルギー 1971 kcal
	421kcal	671kcal	724kcal	
02/02 (月)	ムギメシ ナス 茄子の照り炒め ふりかけ わかめの味噌汁 ジョア	ムギメシ さばの味噌煮 コマツ菜と竹輪のごま炒め ごぼうの和え物 豆腐の味噌汁	ブラン 豚丼 きのこのソテー <sup>フ</sup> ハムのマリネ りんごゼリー	エネルギー 2042 kcal
	536kcal	772kcal	734kcal	
02/03 (火)	ムギメシ 麦飯 いんげんのおかか煮 黒花豆 ニンジン ミソシル 人参の味噌汁 まめびよ	ムギメシ トリニク テ 鶏肉の照り焼き じゃがいもの炒め物 ふきのごま和え はちみつヨーグルト	エホウマキ 恵万巻 ツナとアボカドのマヨ巻き イワシのフライ シシギク ズア 春菊のポン酢和え ババ 花麩の吸い物	エネルギー 2026 kcal
	555kcal	691kcal	780kcal	
02/04 (水)	ムギメシ ベーコンソテー うぐいす豆 たまねぎの味噌汁 ジョア	ムギメシ ハンバーグ エンドウのガーリックソテー <sup>フ</sup> スパゲティーサラダ カリフラワーのスープ	ムギメシ 鰯の西京焼き カリ オクラのおかか和え パイン	エネルギー 1923 kcal
	592kcal	746kcal	585kcal	
02/05 (木)	ムギメシ 角天の煮物 納豆 マーボー ミソシル 巻き麩の味噌汁 ギュウニユウ 牛乳	ムギメシ トリニク 鶏肉のマスタード焼き イタリアンソテー <sup>フ</sup> 人参のサラダ コンソメスープ	フフ 和風きのこパスタ ピーマンの炒め物 きゅうりの和え物 バナナ	エネルギー 1839 kcal
	622kcal	675kcal	542kcal	
02/06 (金)	ムギメシ コマツ菜 小松菜の煮物 アヒージ 味付けのり はんべんの味噌汁 ジョア	ムギメシ アツイ 厚揚げの味噌炒め ダイス ニン 大豆の煮付け ほうれんそうの和え物 ミルクプリン	ムギメシ ミックスフライ いんげんとハム炒め れんこんのサラダ りんご	エネルギー 2050 kcal
	494kcal	826kcal	730kcal	
02/07 (土)	ムギメシ 豆腐とネギの醤油煮 和風醤油ドレ和え しそ昆布 トリ 鶏ひき肉の味噌汁	ムギメシ トリ 豚カツ ハクサイ 小松菜の煮物 ごぼうサラダ タマゴ ミソシル 卵の味噌汁	ムギメシ トリ 鶏のさっぱり煮 糸こん煮 イタリアンドレ和え トングル 豚汁	エネルギー 1957 kcal
	446kcal	688kcal	688kcal	

**2月献立**  
**2026年02月08日(日)～2026年02月14日(土)**  
**キッチン高森 普通食1950kcal A (A)**

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
02/08 (日)	麦飯 ミートボール フレンチドレ和え コンソメスープ	麦飯 サバのごまだれ煮 さつま芋の煮物 和え物 卵の味噌汁 プリン	麦飯 トリ ナゴヤ ブラ 鶏の名古屋風 ほうれん草とあげの煮浸し なめだけ和え トリ ニク ミソル 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	509kcal	647kcal	691kcal	
02/09 (月)	麦飯 イカ団子の煮物 五目豆 あげの味噌汁 ジョア	麦飯 豚肉の高菜炒め さつま揚げの甘辛煮 小松菜の和え物 オレンジ	麦飯 洋風おでん 白菜のソテー パプリカのごまマヨ和え オクラ 黄桃	エネルギー 1874 kcal
	629kcal	633kcal	612kcal	
02/10 (火)	麦飯 野菜炒め さくら漬け 冬瓜の味噌汁 気になる野菜	味噌ラーメン ごぼうの炒め物 ほうれん草ピーナツ和え カルビスゼリー	麦飯 シロガザナ ニッ 白身魚の煮付け チンゲンサイ炒め ボテトサラダ 天かすの味噌汁	エネルギー 1821 kcal
	485kcal	655kcal	681kcal	
02/11 (水)	麦飯 いんげんの炒め物 カリフラワーのごま和え キャベツの味噌汁 ジョア	麦飯 酢豚 ピーマンの中華炒め 春雨の和え物 わかめスープ	麦飯 豆腐の肉みそかけ かぼちゃコロッケ プロッコリーの胡麻ドレ和え マンゴー	エネルギー 2053 kcal
	550kcal	719kcal	784kcal	
02/12 (木)	麦飯 こんにゃくのピリ辛煮 蓮根の甘酢和え 巻き麸の味噌汁 まめびよ	ロールパン クリームシチュー オニオンリング アスパラのサラダ（かにかま） りんごゼリー	中華丼（えび） 角麩の煮物 白菜の和えもの たまねぎの味噌汁	エネルギー 2104 kcal
	553kcal	884kcal	667kcal	
02/13 (金)	麦飯 ふきのおかか煮 コアコア 人参の味噌汁 ジョア	菜の花パスタ ハートオムレツ オクラのマヨサラダ チョコプリン	麦飯 鮭の塩焼き 切り干大根の煮物 ほうれん草のごま和え バナナ1/3	エネルギー 1833 kcal
	575kcal	691kcal	567kcal	
02/14 (土)	麦飯 冬瓜のそぼろあんかけ ピーナッツ和え たくあん 豚汁	麦飯 トリ サンショウウミ ヤ 鶏の山椒風味焼き 豆腐とツナのチャンブレー なめだけ和え コンソメスープ コロッケ	麦飯 ヤ ブラ すき焼き風 サイモ ニモノ 里芋の煮物 フワフワ ヨシユ 和風醤油ドレ和え 卵のスープ	エネルギー 1952 kcal
	441kcal	765kcal	524kcal	

**2月献立**  
**2026年02月15日(日)～2026年02月21日(土)**  
**キッチン高森 普通食1950kcal A (A)**

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
02/15 (日)	麦飯 じゃがいもとベーコンの洋風煮 マヨ和え コンソメスープ	麦飯 ブタ肉 ミンヤフウ 豚肉の味噌焼き風 タケノコトサニ 筍の土佐煮 アオ青じそドレ和え タコミンチル 卵の味噌汁 おしるこ	麦飯 タマフウ かに玉風 ほくほくコロッケ イタリアンドレ和え トリニクミンチル 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1961 kcal
	512kcal	571kcal	550kcal	
02/16 (月)	麦飯 肉団子の煮物 金時豆 たまねぎの味噌汁 ジョア	わかめごはん 赤魚の味噌焼き ほうれん草の煮浸し 白菜のマヨサラダ 麩の吸い物	麦飯 ブタ肉 ナス 豚肉と茄子の炒め物 いんげんの土佐煮 サイモアモリ 重芋の和え物 マンゴー	エネルギー 1917 kcal
	621kcal	603kcal	693kcal	
02/17 (火)	麦飯 ワインナーの炒め物 もやしの生姜醤油和え さつま揚げの味噌汁 気になる野菜	麦飯 チキン南蛮 大豆のトマト煮 カリフラワーのマリネ なめこの味噌汁	麦飯 シロガザカナ 白身魚の甘酢あんかけ ごぼうの味噌炒め オクラのごま和え オウツウ 黄桃	エネルギー 2114 kcal
	517kcal	880kcal	717kcal	
02/18 (水)	麦飯 野菜ソテー 山菜おろし かいわれの味噌汁 ジョア	味噌煮込み風うどん 里芋の煮物 春菊のおかか和え 紅茶ゼリー	麦飯 マーボードウフ 麻婆豆腐 焼壳 ハルサメ 春雨サラダ チャウカ 中華スープ	エネルギー 1917 kcal
	489kcal	630kcal	798kcal	
02/19 (木)	麦飯 牛蒡炒め 天かす納豆 ねぎの吸い物 牛乳	麦飯 鰯のパン粉焼き イタリアンソテー ほうれん草の和え物(カニ) オニオンスープ	鶏そぼろ丼 キャベツと人参の炒め物 もずくの酢の物 パイン	エネルギー 1867 kcal
	610kcal	603kcal	654kcal	
02/20 (金)	麦飯 白菜の煮物 ごま高菜 里芋の味噌汁 ジョア	麦飯 豚肉とブロッコリーの塩炒め 小松菜のソテー ひじきのサラダ レモンゼリー	ナポリタン 冬瓜の】炒め 蒸し鶏のマリネ コンソメスープ	エネルギー 1934 kcal
	506kcal	742kcal	686kcal	
02/21 (土)	麦飯 南瓜の柚子あん 梅肉和え さくら漬け 豚汁	麦飯 たらの西京漬け ワッフルさつま揚げ 青じそドレ和え 冷奴 そうめん天かす和え	ハヤシライス ナムル フルーツミックス 卵のスープ ホタテ帆立フライ	エネルギー 1961 kcal
	448kcal	516kcal	601kcal	

**2月献立**  
**2026年02月22日(日)～2026年02月28日(土)**  
**キッチン高森 普通食1950kcal A (A)**

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
02/22 (日)	ムギメン 麦飯 オムレツ ゴマ 胡麻ドレ和え コンソメスープ ハッシュドポテト	なすの蒲焼丼 冬瓜のかにあんかけ ゆかり和え 卵の味噌汁	ムギメン 豆腐野菜ハンバーグのみぞれ煮 里芋の味噌煮 マカロニサラダ 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1953 kcal
	440kcal	534kcal	675kcal	
02/23 (月)	ムギメン トマト冬瓜のニッパ 昆布豆 なすの味噌汁 ジョア	ムギメン 豚肉の卵とじ ひじきとツナの煮物 もやしのめり和え ほうれん草の味噌汁	ピラフ(海老入り) キャベツとベーコンのソテー 大根サラダ マンゴー	エネルギー 1857 kcal
	542kcal	729kcal	586kcal	
02/24 (火)	ムギメン キンラン 金平ごぼう 味付けのり いんげんの味噌汁 コーヒー牛乳	メンタイ 太郎ポテトサンド マヨコーンロール 空豆のリーム煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ムギメン 厚揚げのガーリック炒め 玉ねぎのコンソメ煮 ピーマンのマリネ ぶどう缶	エネルギー 1840 kcal
	527kcal	541kcal	772kcal	
02/25 (水)	ムギメン 竹輪の煮物 ぶりかけ 人参の味噌汁 ジョア	キュウドウ 牛丼 里芋のそぼろあんかけ 蓮根酢和え フルーツミックス	ムギメン 鶏肉の甘味噌焼き 茄子のしょうが炒め 菜の花の和えもの 豆腐の吸い物	エネルギー 2044 kcal
	491kcal	825kcal	728kcal	
02/26 (木)	ムギメン イタリアミックスのソテー コアコア たまねぎの味噌汁 気になる野菜	ムギメン 鯖の照り焼き さつま揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え 白玉麩の味噌汁	焼きそば 人参のツナ煮 おからサラダ みかん	エネルギー 1956 kcal
	548kcal	699kcal	709kcal	
02/27 (金)	ムギメン こまつの炒め煮 はりはり漬け もやしの味噌汁 ジョア	カレーライス 豚カツ ブロッコリーのサラダ(カニ) ピーチゼリー	ムギメン 豆腐ステーキ ぎょうざ 蓮根の和え物 ほうれん草の味噌汁	エネルギー 1911 kcal
	489kcal	764kcal	658kcal	
02/28 (土)	ムギメン お麸たまごとじ ポン酢和え 赤かつぱ 豚汁	ムギメン 鶏のかおりマヨ焼き ふろふき大根 生姜醤油和え 卵の味噌汁	ムギメン スタミナ焼き 肉詰めいなり 線ごま和え 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1957 kcal
	457kcal	777kcal	577kcal	