

2月献立

2026年02月01日(日)~2026年02月07日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
02/01 (日)	ムギメシ 麦飯 ハクサイ ニ 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 麦飯 マーボ ナス 麻婆茄子 かぼちゃ シュウマイ 焼売 ボン酢和え ス ア タマゴ ミソシル 卵の味噌汁 ハルマ 春巻き	ムギメシ 麦飯 オレンジチキン ニクツ 肉詰めいなり パイニク 梅肉和え トンジル 豚汁	エネルギー 1971 kcal
	421kcal	671kcal	724kcal	
02/02 (月)	ムギメシ 麦飯 ナス テ イタ 茄子の照り炒め ふりかけ わかめ ミソシル の味噌汁 ジョア	ムギメシ 麦飯 ミソニ さばの味噌煮 コマツナ チクワ 小松菜と竹輪のごま炒め ごぼうの和え物 ア モノ 豆腐 ミソシル 豆腐の味噌汁	フタダン 豚丼 きのこのソテー 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 ニ クロハナマメ 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 麦飯 トリニク テ ヤ 鶏肉の照り焼き じゃがいも イタ モノ 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 マ イワシのフライ シュンギク ス ア 春菊のボン酢和え ハナフ ス モノ 花麩の吸い物	エネルギー 2026 kcal
	555kcal	691kcal	780kcal	
02/04 (水)	ムギメシ 麦飯 ベーコンソテー うぐいす豆 マメ たまねぎの味噌汁 ミソシル ジョア	ムギメシ 麦飯 ハンバーグ エンドウのガーリックソテー スパゲティーサラダ カリフラワーのスープ	ムギメシ 麦飯 たら サイキョウヤ 鱈の西京焼き サトイモ ニモノ 里芋の煮物 オクラのおかか和え ア パイン	エネルギー 1923 kcal
	592kcal	746kcal	585kcal	
02/05 (木)	ムギメシ 麦飯 カドテン ニモノ 角天の煮物 ナツメ 納豆 マ フ ミソシル 巻き麩の味噌汁 キュウニユウ 牛乳	ムギメシ 麦飯 トリニク ヤ 鶏肉のマスタード焼き イタリアンソテー ニンジン 人参のサラダ コンソメスープ	ワフ 和風きのこパスタ トリニク イタ モノ ピーマンの炒め物 きゅうりの和え物 ア モノ バナナ	エネルギー 1839 kcal
	622kcal	675kcal	542kcal	
02/06 (金)	ムギメシ 麦飯 コマツナ ニモノ 小松菜の煮物 アジツ 味付けのり はんぺん ミソシル の味噌汁 ジョア	ムギメシ 麦飯 アツア ミソ イタ 厚揚げの味噌炒め ダイス ニツ 大豆の煮付け ほうれんそうの和え物 ア モノ ミルクプリン	ムギメシ 麦飯 ニモノ ミックスフライ いんげんとハム炒め イタ 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 麦飯 豆腐とネギの醤油煮 ショウユ ワフ ショウユ 和風醤油ドレ和え コンブ しそ昆布 トリ ニク ミソシル 鶏ひき肉の味噌汁	ムギメシ 麦飯 豚カツ ツナと白菜の煮物 ハクサイ ニモノ ごぼうサラダ タマゴ ミソシル 卵の味噌汁	ムギメシ 麦飯 ニ 鶏のさっぱり煮 イト 糸こん煮 イタリアンドレ和え ア トンジル 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1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
02/08 (日)	ムギ麦 麦飯 ミートボール フレンチドレ和え コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 サバのごまだれ煮 さつま芋の煮物 和え物 タマゴ ミンシル 卵の味噌汁 プリン	ムギ麦 麦飯 トリ ナゴヤ フウ 鶏の名古屋風 ほうれん草とあげの煮浸し なめたけ和え トリ ニク ミンシル 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	509kcal	647kcal	691kcal	
02/09 (月)	ムギ麦 麦飯 イカ団子の煮物 五目豆 あげの味噌汁 ジョア	ムギ麦 麦飯 ブタ肉 タカナ イタ 豚肉の高菜炒め さつま揚げの甘辛煮 コマツナ ア モノ 小松菜の和え物 オレンジ	ムギ麦 麦飯 ヨウモク 洋風おでん ハクサイ 白菜のソテー パプリカのごまマヨ和え オウトウ 黄桃	エネルギー 1874 kcal
	629kcal	633kcal	612kcal	
02/10 (火)	ムギ麦 麦飯 ヤサイ イタ 野菜炒め さくら漬 トウガン ミンシル 冬瓜の味噌汁 キ ヤサイ 気になる野菜	ミソ 味噌ラーメン ごぼうの炒め物 ほうれん草とピーナツ和え カルビスゼリー	ムギ麦 麦飯 シロミザカナ ニツ 白身魚の煮付け チンゲンサイ炒め ポテトサラダ テン ミンシル 天かすの味噌汁	エネルギー 1821 kcal
	485kcal	655kcal	681kcal	
02/11 (水)	ムギ麦 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	ムギ麦 麦飯 スバ豚 ピーマンの中華炒め ハルサイ ア モノ 春雨の和え物 わかめスープ	ムギ麦 麦飯 トウフ ニク 豆腐の肉みそかけ かぼちゃコロッケ フ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)	ムギ麦 麦飯 こんにゃくのピリ辛煮 レンコン アマエ 蓮根の甘酢和え マフ ミンシル 巻き麩の味噌汁 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	チュウガン 中華丼 (えび) カドヲ ニモン 角麩の煮物 ハクサイ ア 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)	ムギ麦 麦飯 ふきのおかか煮 コアコア ニンジン ミンシル 人参の味噌汁 ジョア	ナ ハナ 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	ムギ麦 麦飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き キリボシダイコン ニモン 切干大根の煮物 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)	ムギ麦 麦飯 トウガン 冬瓜のそぼろあんかけ ピーナツ和え たくあん トンジル 豚汁	ムギ麦 麦飯 トリ サンショウミ ヤ 鶏の山椒風味焼き トウフ 豆腐とツナのチャンプルー なめたけ和え コンソメスープ コロッケ	ムギ麦 麦飯 サケ ヤ フウ すき焼き風 サトイモ ニモン 里芋の煮物 ワフク ショウユ 和風醤油ドレ和え タマゴ 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1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
02/15 (日)	ムギ麦シ 麦飯 じゃがいもとベーコンの ^{ヨウフウニ} 洋風煮 マヨ和え コンソメスープ	ムギ麦シ 麦飯 ^{ブタニク} 豚肉の味噌焼き風 ^{タケノコトサ} 筍の土佐煮 ^{アオ} 青じそドレ和え ^{タマゴ} 卵の味噌汁 おしるこ	ムギ麦シ 麦飯 ^{タマフウ} かに玉風 ほくほくコロッケ ^ア イタリアンドレ和え ^{トリ} 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1961 kcal
	512kcal	571kcal	550kcal	
02/16 (月)	ムギ麦シ 麦飯 ^{ニクダング} 肉団子の煮物 ^{モンドキマメ} 金時豆 ^{ミソシル} たまねぎの味噌汁 ジョア	わかめごはん ^{アカウオ} 赤魚の味噌焼き ^{ソウ} ほうれん草の煮浸し ^{ハクサイ} 白菜のマヨサラダ ^フ 麴の吸い物	ムギ麦シ 麦飯 ^{ブタニク} 豚肉と ^{ナス} 茄子の炒め物 ^{イト} いんげんの土佐煮 ^{サトイモ} 里芋の和え物 マンゴー	エネルギー 1917 kcal
	621kcal	603kcal	693kcal	
02/17 (火)	ムギ麦シ 麦飯 ^{イタ} ウインナーの炒め物 ^{シウワガシウユア} もやし ^ニ の生姜醤油和え ^ア さつま揚げの味噌汁 ^キ 気になる野菜	ムギ麦シ 麦飯 ^{ナンバン} チキン南蛮 ^{ダイズ} 大豆のトマト煮 カリフラワーのマリネ ^{ミソシル} なめこの味噌汁	ムギ麦シ 麦飯 ^{シロミザカナ} 白身魚の甘酢あんかけ ^{アマス} ごぼうの味噌炒め ^{ミソ} オクラのごま和え ^{オウトウ} 黄桃	エネルギー 2114 kcal
	517kcal	880kcal	717kcal	
02/18 (水)	ムギ麦シ 麦飯 ^{ヤサイ} 野菜ソテー ^{サンサイ} 山菜おろし ^{ミソシル} かいわれの味噌汁 ジョア	ミソ 味噌煮込み風うどん ^{サトイモ} 里芋の煮物 ^{シユンギク} 春菊のおかか和え ^{コウチャ} 紅茶ゼリー	ムギ麦シ 麦飯 ^{マーボー豆腐} 麻婆豆腐 ^ニ 麻婆豆腐 ^{シウマイ} 焼売 ^{ハルサメ} 春雨サラダ ^{チュウカ} 中華スープ	エネルギー 1917 kcal
	489kcal	630kcal	798kcal	
02/19 (木)	ムギ麦シ 麦飯 ^{ゴボウ} 牛蒡炒め ^{テン} 天かす納豆 ^ス ねぎの吸い物 ^{ギョウニウ} 牛乳	ムギ麦シ 麦飯 ^{アジ} 鰯のパン粉焼き イタリアンソテー ^{ソウ} ほうれん草の和え物 (カニ) オニオンスープ	トリ 鶏そぼろ丼 ^{ニンジン} キャバ ^ツ と人参の炒め物 ^{スノモノ} もすくの酢の物 パイン	エネルギー 1867 kcal
	610kcal	603kcal	654kcal	
02/20 (金)	ムギ麦シ 麦飯 ^{ハクサイ} 白菜の煮物 ^{タカナ} ごま高菜 ^{サトイモ} 里芋の味噌汁 ジョア	ムギ麦シ 麦飯 ^{ブタニク} 豚肉と ^{シオイタ} ブロッコリーの塩炒め ^{コマツナ} 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 ^{トウガン} 冬瓜の ^{チヂミ} 炒め ^ム 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)	ムギ麦シ 麦飯 ^{カボチャ} 南瓜の柚子あん ^{バイニクア} 梅肉和え ^ツ さくら漬け ^{トンジル} 豚汁	ムギ麦シ 麦飯 ^{サイキョウ} たら ^ア の西京漬け ワッフルさつま揚げ ^{アオ} 青じそドレ和え ^{ヒヤヤッコ} 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 ^{タマゴ} 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1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
02/22 (日)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 オムレツ ゴマ ^ア 胡麻ドレ和え コンソメスープ ハッシュドポテト	なす ^{カバヤギン} の蒲焼丼 トウガン ^ア 冬瓜のかにあんかけ ゆかり和え ^ア タマゴ ^{タマゴ} ミンシル 卵の味噌汁	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 トウフ ^{トウフ} サヤ ^{サヤ} 豆腐野菜ハンバーグのみぞれ煮 ^ニ サトイモ ^{サトイモ} ミンシル ^ニ 里芋の味噌煮 マカロニサラダ トリ ^{トリ} ニク ^{ニク} ミンシル ^{ミンシル} 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1953 kcal
	440kcal	534kcal	675kcal	
02/23 (月)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 トウガン ^{トウガン} ニビタ ^{ニビタ} 冬瓜の煮浸し コンソメ ^{コンソメ} 豆 なす ^{ニンシル} の味噌汁 ジョア	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 フタニク ^{フタニク} タマゴ ^{タマゴ} 豚肉の卵とし ひじきとツナの煮物 ^{ニモノ} もやしの ^ア ミマ和え ほうれん草 ^{ソウ} の味噌汁 ^{ニンシル}	ピラフ (海老 ^{エビ} 入り) キャベツとベーコンのソテー ダイコン ^{ダイコン} 大根サラダ マンゴー	エネルギー 1857 kcal
	542kcal	729kcal	586kcal	
02/24 (火)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 キンピラ ^{キンピラ} 金平ごぼう アジツ ^{アジツ} 味付けのり いんげん ^{ニンシル} の味噌汁 コーヒ ^{キウニウ} ー牛乳	メンタイ ^{メンタイ} 明太ポテトサンド マヨコーンロール ソラマメ ^{ソラマメ} ニ ^ニ 空豆の ^ニ グム煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 アツア ^{アツア} 厚揚げのガーリック炒め ^{イタ} タマ ^{タマ} ニ ^ニ 玉ねぎのコンソメ煮 ピーマンのマリネ ぶどう缶 ^{カン}	エネルギー 1840 kcal
	527kcal	541kcal	772kcal	
02/25 (水)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 チクワ ^{チクワ} ニモノ ^{ニモノ} 竹輪の煮物 ふりかけ ニンジン ^{ニンジン} ミンシル ^{ミンシル} 人参の味噌汁 ジョア	ギョウドン ^{ギョウドン} 牛丼 サトイモ ^{サトイモ} 里芋のそぼろあんかけ レンコン ^{レンコン} ウズ ^ア 蓮根梅酢和え フルーツミックス	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 トリニク ^{トリニク} アマミソ ^{アマミソ} ヤ ^ヤ 鶏肉の甘味噌焼き ナス ^{ナス} 茄子のしょうが炒め ^{イタ} ナ ^ナ ハナ ^{ハナ} ア ^ア 菜の花の和えもの トウフ ^{トウフ} ス ^ス モノ ^{モノ} 豆腐の吸い物	エネルギー 2044 kcal
	491kcal	825kcal	728kcal	
02/26 (木)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 イリア ^{イリア} パックのソテー ココア たまねぎ ^{ニンシル} の味噌汁 キ ^キ 気になる野菜 ^{ヤサイ}	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 トン ^{トン} 鯖 ^{サバ} の照り焼き ^ア さつま揚げの甘辛煮 ^{アマカラニ} コマツナ ^{コマツナ} ア ^ア 小松菜のごま和え シラタマ ^{シラタマ} ミンシル ^{ミンシル} 白玉麩の味噌汁	ヤ ^ヤ 焼きそば ニンジン ^{ニンジン} ニ ^ニ 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)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 こまつな ^{イタ} の炒め煮 ^ニ はりはり漬 ^ツ け もやし ^{ニンシル} 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	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 トウフ ^{トウフ} 豆腐ステーキ ぎょうざ レンコン ^{レンコン} ア ^ア モノ ^{モノ} 蓮根の和え物 ほうれん草 ^{ソウ} の味噌汁 ^{ニンシル}	エネルギー 1911 kcal
	489kcal	764kcal	658kcal	
02/28 (土)	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 お麩 ^{お麩} たまごとじ ポン酢 ^ズ 和え ^ア 赤かっぱ ^{アカ} 豚汁 ^{トンジル}	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 トリ ^{トリ} 鶏のかおりマヨ焼き ^ヤ ふうふき大根 ^{ダイコン} ショウガ ^{ショウガ} ショウユ ^ア 生姜醤油和え タマゴ ^{タマゴ} ミンシル ^{ミンシル} 卵の味噌汁	ムギ麦 ^{ムギ} 麦飯 ニク ^{ニク} ヤ ^ヤ スタミナ焼き 肉詰めいなり ネリ ^{ネリ} ア ^ア 練ごま和え トリ ^{トリ} ニク ^{ニク} ミンシル ^{ミンシル} 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1957 kcal
	457kcal	777kcal	577kcal	