

2026年02月 月間献立表

(常食(ケア))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日							
朝	米飯 味噌汁(わかめ) オムレツ えびみそ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ブリの照り焼き ふりかけ(おかか)	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) サラダステーキ こんぶ佃煮	朝	米飯 味噌汁(大根) いわしの梅煮 一食もろみ風みそ	朝	米飯 味噌汁(しめじ) 目玉焼き 梅干し	朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) ぶどう煮豆 ゆずみそ	朝	米飯 味噌汁(エノキ) 厚焼き玉子 金山寺みそ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のくわ焼き うの花の炒め煮 青梗菜の金糸かけ	朝	米飯 味噌汁(里芋) サラダステーキ ねりうめ		
昼	赤飯(新) 鶏肉のくわ焼き うの花の炒め煮 青梗菜の金糸かけ	昼	米飯 あじ醤油麹焼き 付)花人参 なすのひき肉あん	昼	大豆の炊き込みご飯 鶏肉と根菜の煮物 かつぱ漬 大根のぬた和え	昼	牛丼 べつたら漬(ケア・デイ) キャベツのドレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	昼	クロワッサン(ケデ) 肉まん(ケデ) 季節のｸﾞｰﾙﾄﾞ(ケ) ﾌﾞｯｸﾘｰのﾄﾞﾚ和え	昼	中華スープ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物	昼	米飯 魚の塩焼き 厚揚げと人参の煮物 レタスの中華風お浸し	昼	米飯 八宝菜 厚揚げと人参の煮物 レタスの中華風お浸し	昼	麦ご飯170g うま煮 もやしと水菜のﾗｸﾞ ﾄﾏﾄﾎﾞﾀｰｼﾞｭ(変)	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)
夕	米飯 魚の南蛮漬け もやしの油炒め ﾌﾞｯｸﾘｰのｽﾀｰﾄﾞ和	夕	米飯 冬瓜と豚肉の煮物 切干大根と人参の煮物 オクラのﾗｸﾞ	夕	米飯 魚のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝｽｰｰ 胡瓜とハムのサラダ	夕	米飯 鯖のおろし煮 蒟蒻の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え	夕	米飯 すき焼き風煮 ふきのおかか煮 アスパラのﾋﾞｰﾅｯｼﾞ和え	夕	米飯 五穀ご飯170g チキンソテー 茸ｶｰﾘｯｸソｰｰ ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞとﾂﾅのﾗｸﾞ	夕	米飯 五穀ご飯170g チキンソテー 茸ｶｰﾘｯｸソｰｰ ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞとﾂﾅのﾗｸﾞ	夕	米飯 中華スープ 鮭の蒸し焼き 玉ねぎのおかか和え	夕	米飯 味噌汁(里芋) サラダステーキ ねりうめ		
8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日							
朝	米飯 味噌汁(わかめ) サラダステーキ ねりうめ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(大根菜) ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 1食金山寺みそ	朝	米飯 味噌汁(おつゆ敷) 高菜オムレツ 一食ﾌｪﾙﾄﾞｼﾞｪﾝ	朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 9種の彩りおかず豆 梅干し	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 豆腐ハンバーグ 1食かつおみそ	朝	米飯 味噌汁(人参) チーズオムレツ 1食えびみそ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)		
昼	麦ご飯170g うま煮 もやしと水菜のﾗｸﾞ ﾄﾏﾄﾎﾞﾀｰｼﾞﾞ(変)	昼	米飯 魚の煮付 付)ｼﾞｯﾄﾞｷｯｯｯ 白菜とｷﾞﾝｺﾞの煮びたし	昼	米飯 けんちん汁 フルーツ(黄桃缶) メンチカツ	昼	米飯 ぶりの甘酢あんかけ しっとり卵の花 ﾎﾝｼﾞ草のゆかり和え	昼	五穀ご飯170g 赤魚粕焼き 厚揚げともやし炒め かき玉汁	昼	米飯 味噌汁(しめじ) フルーチェ(ビーチ) たまねぎと牛肉の煮物	昼	米飯 味噌汁(大根) フルーチェ(りんご) ロールキャベツ	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)		
夕	米飯 中華スープ 鮭の蒸し焼き 玉ねぎのおかか和え	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 牛肉とｲｸﾞﾝの中華 ﾎﾝｼﾞ草の金糸かけ	夕	米飯 赤だし汁(なめこ) サバの味噌煮 茄子と玉ねぎの炒め煮	夕	米飯 山菜汁 ﾋﾞｯ玉あんかけ もやしとｺﾞﾂのｲｽﾀｰ	夕	米飯 ｺｯｸﾞｽｰｰ ﾎｰｸソｰｰ ｶｰﾘｯｸソｰｰ	夕	米飯 吸い物(はんぺん) 魚のﾋﾞｶﾀ 茸のﾊﾞｼﾞﾙ炒め	夕	米飯 清まし汁(ﾄｯ昆布)ｷ 魚の塩焼き 冬瓜とｲｷの煮物	夕	米飯 中華スープ 鮭の蒸し焼き 玉ねぎのおかか和え	夕	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)		
15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日							
朝	米飯 味噌汁(おつゆ敷) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 味噌汁(玉葱) いわしのかつお煮 1食金山寺みそ	朝	米飯 味噌汁(ｷﾞﾝｺﾞ) 細切り昆布の煮物 一食減塩いりこみそ	朝	米飯 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ 梅干し	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) れんこんの土佐煮 1食ゆずみそ	朝	米飯 味噌汁(けし) 蒟蒻のオランダ煮 1食のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ		
昼	米飯 吸い物(もずく) フルーツ(洋梨缶) 魚の中華あんかけ	昼	米飯 バターロール(JFDA) ｸﾘｰﾑｼﾞｯｰ もやしのソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗｸﾞ和え	昼	米飯 コンソメスープ ヨーグルト 鶏肉のみそ漬け焼き	昼	米飯 魚のﾄﾏﾄｰｽｰｰかけ 白菜のｺﾝｽﾞ煮 明太サラダ	昼	米飯 白身フライ 付)アスパラソテー レパニラ炒め(冷にら)	昼	米飯 わかめスープ フルーツ(りんご缶) 鶏肉と野菜の甘辛炒め	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ(みかん) 豚肉の塩だれ炒め	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ		
夕	赤飯(新) 味噌汁(玉葱) ﾀﾝﾄﾞﾘｰｰｷﾝ 小松菜のソテー	夕	米飯 味噌汁(わかめ) ポトフ風スープ 鯖の琥珀蒸し 人参とｲｸﾞﾝの煮物	夕	米飯 味噌汁(千切り大根) 魚のﾊﾞｼﾞﾙ焼き 付)ｶｰﾘｯｸソｰ	夕	米飯 吸い物(花魁) 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え	夕	米飯 豚汁 青椒肉絲 人参しゅうまい	夕	米飯 味噌汁(里芋) 魚の味噌ｰｰﾞ焼き ｷﾞﾝｺﾞのﾗｸﾞ風	夕	米飯 味噌汁(けし) 蒟蒻のオランダ煮 1食のり佃煮	夕	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ				
22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日							
朝	米飯 味噌汁(大根菜) 厚巻卵ｷﾝｺ 1食うめびしお	朝	米飯 味噌汁(おつゆ敷) 大豆五目煮 ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 味噌汁(えのき) ぶどう煮豆 1食金山寺みそ	朝	米飯 味噌汁(里芋) 赤魚の西京焼き 梅干し	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 金平ごぼう 鮭ﾌﾚｰｸ	朝	米飯 味噌汁(玉葱) ポークステーキ いわしの梅煮 1食カツおみそ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 1食カツおみそ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ		
昼	麦ご飯170g 吸い物(かまぼこ) フルーツ(洋梨缶) 魚の梅ねぎ焼き	昼	米飯 ヒラメ照り焼き 付)いんげん ｽﾊﾞﾞﾞｰｰ炒め	昼	米飯 味噌汁(白菜) フルーツ(黄桃缶) 鶏肉の柚子胡椒焼き	昼	米飯 ポークカレー らっきょう漬 ｺｰﾙｽｰ ﾌﾙｰｰ(ぶどう)	昼	米飯 親子丼 たくあん漬 里芋サラダ 味噌汁(茄子)	昼	米飯 豚汁 付)アスパラソテー レパニラ炒め(冷にら)	昼	米飯 わかめスープ フルーツ(りんご缶) 鶏肉と野菜の甘辛炒め	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ(みかん) 豚肉の塩だれ炒め	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ	昼	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ
夕	米飯 赤だし汁(なめこ) ガリﾏﾀｰｷﾝ 南瓜サラダ	夕	米飯 味噌汁(てまり麸) 麻婆豆腐 胡瓜の酢の物	夕	米飯 味噌汁(千切り大根) 魚のﾊﾞｼﾞﾙ焼き 付)ｶｰﾘｯｸソｰ	夕	米飯 吸い物(花魁) 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え	夕	米飯 豚汁 青椒肉絲 人参しゅうまい	夕	米飯 味噌汁(さつま芋) れんこんの土佐煮 1食ゆずみそ	夕	米飯 味噌汁(大根) フルーチェ(りんご) ロールキャベツ	夕	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ	夕	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐しゅうまい 1食かつおみそ		
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝							
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼							
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕							
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝							
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼							
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕							

朝		朝		メモ
昼		昼		
夕		夕		