

	月	火	水	木	金	土	日					
							1日					
朝							食パン（りんごジャム） 牛乳 肉団子の煮物 コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）					
昼							ごはん タラのチリソース マカロニサラダ 味噌汁 杏仁豆腐					
夕	おにぎり 鶏だし蕎麦 じゃが芋の塩金平 小松菜の和え物											
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日					
朝	ごはん スクランブルエッグ ひじきのドレ和え 味噌汁	ロールパン 牛乳 ミニオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん 目玉焼き 南瓜のドレ和え 味噌汁	食パン（マーガリン） フルーツオレ ミニハンバーグ カリフラワーの中華和え コンソメスープ	ごはん ねぎ入り玉子焼き 茄子の揚げびたし すまし汁	ロールパン 牛乳 ソーセージソテー コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）	ごはん 玉子炒め うまい菜のツナ辛子和え 味噌汁					
昼	麦入りごはん 鶏肉の紅生姜揚げ 金時煮豆 春雨の酢の物 味噌汁	<節分> 巻き寿司といなり寿司 大豆とひじきの炒り煮 ミニ蕎麦 抹茶ゼリー	ごはん 鰻の南蛮漬け 竹輪の甘辛炒め 青梗菜のツナドレ和え すまし汁	ごはん トンカツ スパゲティソテー 小松菜のわさび和え 味噌汁	鶏肉の照り焼き丼 青梗菜の炒め物 千切大根サラダ 味噌汁	おにぎり ほうとう風うどん 野菜かき揚げ 豆腐寒天	麦入りごはん 鶏肉のソテー BBQソース 春雨五目炒め 白菜の旨塩昆布和え 味噌汁					
夕	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの中華煮 オクラのかおり和え わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 茄子のピリ辛揚げびたし 大根のナムル 玉子スープ	ごはん タンドリーチキン 牛蒡のソテー いんげんのマヨ和え コンソメスープ	麦入りごはん オムレツ 蓮根のガーリックソテー 人参と大豆のマリネ 豆乳スープ	炊き込みごはん 豆腐ときのこの和風あんかけ じゃが芋の炒め物 ほうれん草のサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き キャベツのソテー いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ	天津飯 もやし炒め ピーマンのナムル 中華スープ					
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日					
朝	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 スクランブルエッグ キャベツのソテー コンソメスープ	ごはん チキンナゲット ビーンズサラダ 味噌汁	菓子パン（りんりんりんご） 牛乳 ブロッコリーのソテー コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）	ごはん 玉子焼き オクラの辛子和え 味噌汁	食パン（マーガリン） 牛乳 ミニオムレツ 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 目玉焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ（パイナップル缶）					
昼	ハンバーグカレー 海藻サラダ ミルクプリン	おにぎり 焼きうどん 茄子の揚げびたし カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	親子丼 春雨炒め しる菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 枝豆とじゃが芋のソテー 胡瓜の酢の物 豆乳味噌汁	ごはん 鶏肉のはちみつ味噌焼き 白菜の煮浸し いんげんの中華和え すまし汁	<バレンタインデー> ロールパン ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ ミニチョコロールケーキ	麦入りごはん カレイのもちみ焼き 揚げ出し豆腐 大根の青じそドレ和え すまし汁					
夕	ごはん 鶏肉の照り焼き 温奴の五目あんかけ オクラのさっぱり和え 味噌汁	麦入りごはん 手作りコロッケ ひじきの白和え コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 竹輪の塩だれ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	麦入りごはん 豚肉と大根のすき煮 ひじきの味噌炒め オニオンサラダ すまし汁	菜飯 おでん 南瓜の天ぷら もやしナムル	ごはん 味噌チキンカツ 小松菜と春雨のとろとろ煮 海藻サラダ すまし汁	ごはん 肉団子のクリーム煮 ひじきの炒め煮 白菜の酢の物 味噌汁					
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日					
朝	ごはん 海苔入り玉子焼き オクラの塩昆布和え 茄子のめんつゆ和え 味噌汁	ロールパン 牛乳 肉団子のカレーソース コンソメスープ フルーツ（バナナ）	ごはん チキンナゲット キャベツの生姜醤油和え 味噌汁	菓子パン（レーズンパン） 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）	ごはん 玉子炒め 小松菜の磯和え 味噌汁	食パン（マーガリン） 牛乳 ソーセージソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 パンキンサラダ 味噌汁					
昼	おにぎり きつねうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草の白和え	十八穀ごはん 野菜たっぷりグリルチキン ブロッコリーのヨーグルト和え じゃが芋のソテー きのこスープ	豆ごはん カレイの揚げびたし ピーマンソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ごはん チキンカツ ひじきの炒め煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ピラフ ポトフ いんげんのピーナッツ和え フルーツヨーグルト	ごはん かに玉風あんかけ 春雨のナムル 揚げシューマイ 中華スープ	ごはん 鰻の七味焼き 茄子の揚げびたし もやしのポン酢和え 味噌汁					
夕	ごはん 白身魚のタルタル焼き スナックエンドウの炒め物 ひじきのドレ和え すまし汁	麦入りごはん トンテキ 牛蒡のソテー 小松菜の辛子和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉の七味焼き 厚揚げの生姜焼き 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁	麦入りごはん 豆腐チャンプル 竹輪のピリ辛中華煮 白菜の旨塩昆布和え 味噌汁	ロールパン 山菜きのこスパゲティ 蓮根のガーリックソテー パンキンサラダ コンソメスープ	ごはん チキンソテー トマトソース 小松菜のカレーソテー 千切大根サラダ 味噌汁	三色丼 煮奴のおぼろのせ オクラのおかか和え 味噌汁					
	23日	24日	25日	26日	27日	28日						
朝	ロールパン 牛乳 目玉焼き コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）	ごはん 玉子焼き ピーマンのツナ炒め 味噌汁	食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 ミニハンバーグ 南瓜のドレ和え コンソメスープ	ごはん ミニオムレツ マカロニサラダ 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 茄子のトマト煮 コンソメスープ フルーツ（白桃缶）	ごはん 目玉焼き オクラの塩昆布和え 味噌汁						
昼	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 高野の含め煮 青梗菜のツナマヨ和え 味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ コーヒーゼリー	<選択メニュー> A:鶏肉の唐揚げ B:手作りミンチカツ ごはん 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ（パイナップル缶）	<ふるさと御膳 鹿児島県> さつますもじ がね さつま汁 フルーツ（マンゴー缶）	麦入りごはん 和風麻婆豆腐 春巻き ひじきのドレ和え 中華スープ	麦入りごはん チキン南蛮 つきこんにゃくのおかか煮 しる菜のピーナッツ和え 味噌汁						
夕	バターライス ブラウンシチュー 蓮根のガーリックソテー 人参の塩昆布和え	ごはん カレイのおろしポン酢かけ 野菜ソテー 春雨の酢の物 味噌汁	おにぎり カレーうどん スナックエンドウの炒め物 青梗菜の和風ドレ和え	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き もやし炒め ほうれん草のミモザサラダ コンソメスープ	麦入りごはん 豚肉の生姜炒め じゃが芋のカレー揚げ カリフラワーのシーザーサラダ 味噌汁	おにぎり 血うどん 肉団子の煮物 ビーンズサラダ 中華スープ						

2026年2月献立表

福島育成園

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	ど 土	にち 日
						1
2 むぎい 麦入りごはん とりにく べにしょうがあ 鶏肉の紅生姜揚げ きんときにまめ 金時煮豆 はるさめ すのもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 710kcal	3<せつぶん> まずし 巻き寿司といなりずし だいず 大豆とひじきの炒り煮 そば ミニ蕎麦 まつちゃ 抹茶ゼリー 676kcal	4 ごはん あじ なんぼんづ 鰹の南蛮漬け ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め ちんげんさい 青梗菜のツナドレ和え すましじる 汁 674kcal	5 ごはん トンカツ スパゲティソテー こまつな 小松菜のわさび和え みそしる 味噌汁 746kcal	6 とりにく て や どん 鶏肉の照り焼き丼 ちんげんさい いた もの 青梗菜の炒め物 せんぎだいこん 干切大根サラダ みそしる 味噌汁 651kcal	7	8
9 ハンバーグカレー かいそう 海藻サラダ ミルクプリン 748kcal	10 おにぎり や 焼きうどん なず あ 加子の揚げびたし あ カリフラワーのマヨ和え みそしる 味噌汁 609kcal	11 おやこどん 親子丼 はるさめいた 春雨炒め な ず あ しろ菜のポン酢和え みそしる 味噌汁 635kcal	12 ごはん さば しおや 鯖の塩焼き えだまめ いも 枝豆とじゃが芋のソテー きゅうり すのもの 胡瓜の酢の物 どうにゅうみそしる 豆乳味噌汁 643kcal	13 ごはん とりにく はちみつ みそ や 鶏肉のはちみつ味噌焼き はくさい に 白菜の煮びたし いんげん ちゅうかあ いんげんの中華和え すましじる 汁 601kcal	14	15
16 おにぎり きつねうどん さつま いも てん 芋の天ぷら ほうれんそう しらあ の白和え 602kcal	17 じゅうはっこく 十八穀ごはん やさい 野菜たっぷりグリルチキ じゃがいも じゃが芋のソテー フロッキーのヨーグルト和え きのこのスープ 612kcal	18 まめ 豆ごはん カレイの揚げびたし ビーフンソテー カリフラワーのおかか和え みそしる 味噌汁 658kcal	19 ごはん チキンカツ ひじきの いた に 炒め煮 マカロニサラダ コンソメスープ 726kcal	20 ピラフ ポトフ いんげんのピーナッツ和え フルーツヨーグルト 678kcal	21	22
23 せいかつかいごきゅうぎょうび 生活介護休業日	24 ハヤシライス ポテトサラダ コーヒーゼリー 861kcal	25<せんたくメニュー> とりにく あ A:鶏肉のから揚げ てづく B:手作りミンチカツ ごはん かいそう 海藻サラダ みそしる 味噌汁 フルーツ (パイン) かん 缶 A:671kcal B:780kcal	26<ふるさと御膳 かん 鹿兒島県> さつますもじ がね さつまじる 汁 フルーツ (マンゴー) かん 缶 655kcal	27 むぎい 麦入りごはん わふうまーぼーどうふ 和風麻婆豆腐 はるま 春巻き ひじきのドレ和え ちゅうか 中華スープ 629kcal	28	