

2026年《常食》献立予定表

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー: 506kcal タンパク: 14.8g 塩分: 1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー: 519kcal タンパク: 20.3g 塩分: 2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー: 421kcal タンパク: 16.0g 塩分: 1.8g	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー: 489kcal タンパク: 15.4g 塩分: 1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー: 577kcal タンパク: 13.7g 塩分: 1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー: 492kcal タンパク: 18.4g 塩分: 1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー: 445kcal タンパク: 18.9g 塩分: 1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり エネルギー: 698kcal タンパク: 28.6g 塩分: 3.1g	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー: 761kcal タンパク: 24.8g 塩分: 3.7g	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ エネルギー: 753kcal タンパク: 27.3g 塩分: 2.9g	菜飯 鯛の塩焼 そぼろあんかけ 粕汁 エネルギー: 674kcal タンパク: 31.3g 塩分: 2.9g	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー: 502kcal タンパク: 23.5g 塩分: 4.1g	御飯 牛肉のスタミナ焼 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ぶりかけ エネルギー: 624kcal タンパク: 22.1g 塩分: 2.7g	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり エネルギー: 734kcal タンパク: 26.2g 塩分: 2.6g
夕食	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬 エネルギー: 586kcal タンパク: 26.6g 塩分: 5.2g	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁 エネルギー: 737kcal タンパク: 26.2g 塩分: 3.6g	『節分献立』 巻き寿司 いわしの塩焼き ごま和え 赤だし 節分豆 エネルギー: 719kcal タンパク: 33.4g 塩分: 4.1g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物 エネルギー: 775kcal タンパク: 27.3g 塩分: 3.4g	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ エネルギー: 880kcal タンパク: 29.6g 塩分: 2.0g	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル エネルギー: 716kcal タンパク: 33.2g 塩分: 4.0g	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け エネルギー: 771kcal タンパク: 29.6g 塩分: 3.2g

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

巻き寿司: 節分の巻き寿司です。心を込めて1本1本
丁寧に巻き、食べやすい大きさに切ってお届けします。

いわしの塩焼き: 丸ごと1尾を塩焼きにしました。

節分豆: 縁起物の福大豆をお楽しみください。



☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編 : 「節分」

2月3日は節分です。節分は立春の前日を指し、昔は立春が1年の境目とされていました。そのため、新しい年を迎えるにあたり、邪気を祓うための様々な風習があります。いわしの頭をひいらぎの枝に刺したものを家の戸口に立てたり、煎り豆をまいて「鬼(厄)」を祓う等です。恵方を向いて巻き寿司を丸かぶりするのは、昭和30年代に海藻業者が海苔の消費拡大を狙ったキャンペーンを行ったことから関西で流行り始めたといわれています。



No.1080

