

2026年《常食》献立予定表

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14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: 521kcal 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: 552kcal 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁 エネルギー: 705kcal タンパク: 25.8g 塩分: 4.3g	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー: 836kcal タンパク: 19.5g 塩分: 3.0g	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ エネルギー: 616kcal タンパク: 24.7g 塩分: 2.3g	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ エネルギー: 773kcal タンパク: 28.3g 塩分: 2.3g	ラーメン シユウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー: 506kcal タンパク: 23.2g 塩分: 4.7g	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲 エネルギー: 750kcal タンパク: 30.8g 塩分: 2.7g	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり エネルギー: 591kcal タンパク: 25.1g 塩分: 2.7g
夕食	御飯 鰯の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆 エネルギー: 712kcal タンパク: 28.1g 塩分: 2.8g	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁 エネルギー: 679kcal タンパク: 27.8g 塩分: 3.5g	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル エネルギー: 760kcal タンパク: 33.1g 塩分: 4.6g	炊き込み御飯 鮭のバターぽん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁 エネルギー: 682kcal タンパク: 33.7g 塩分: 4.7g	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん エネルギー: 777kcal タンパク: 32.4g 塩分: 2.9g	《バレンタイン献立》 御飯 コロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ チョコプリン エネルギー: 918kcal タンパク: 27.6g 塩分: 2.0g	御飯 かに玉風あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁 エネルギー: 725kcal タンパク: 27.2g 塩分: 3.7g

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☆

鯛のみぞれ煮: たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

ちらし寿司: えびや錦糸卵を飾ったちらし寿司をお楽しみください。

チョコプリン: 可愛いハート型のチョコプリンをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編 : 「バレンタイン」



1081

2月14日はバレンタインです。諸説ありますが、日本ではお菓子業界のキャンペーンを展開し始めたことで、文化が広まっていると言られています。「女性から好きな男性にチョコレートを送って告白する」イベントとして浸透したバレンタインですが、その後時代の変化とともに、自分も含め様々な人へチョコレートを通じて、感謝を伝えるイベントとなっています。海外ではチョコレート以外にも、クッキー や キャンディーなどを渡すことがあります。渡すお菓子によって意味が変わるそうです。

