

2026年《常食》献立予定表

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	ひだまりパン 牛乳 スープ煮 ヨーグルト	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:466kcal タンパク:14.6g 塩分:1.4g	エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
夕食	御飯 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶり大根 揚げ出し豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のババコッパソースかけ 味噌汁 みたらし団子 (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬け	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬 鮭の粕汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 いちご	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:822kcal タンパク:29.0g 塩分:3.5g	エネルギー:639kcal タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:839kcal タンパク:29.2g 塩分:1.9g	エネルギー:774kcal タンパク:35.1g 塩分:3.2g	エネルギー:810kcal タンパク:25.9g 塩分:3.5g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 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☆

焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

みたらし団子：食後に甘いデザートどうぞ。

ビーフシチュー：野菜やお肉など、具沢山のシチューです。是非ご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：酒粕



No.1082

酒粕の旬は、12月から3月頃までとされています。日本酒は秋から冬にかけて仕込みが始まり、新酒が完成する時期にしばらくたての酒粕が多く出回ります。新鮮な酒粕は、水分を多く含み、柔らかくて甘みが強いのが特徴で、甘酒・粕汁・粕漬けとさまざまな料理に使用されます。当センターでは、鮭や豚肉、旬の野菜と一緒に粕汁でお楽しみいただきます。

