

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 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	ひだまりパン 牛乳 スープ煮 ヨーグルト エネルギー: 466kcal タンパク: 14.6g 塩分: 1.4g	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	栗子パン 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 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 エネルギー: 670kcal タンパク: 29.8g 塩分: 3.6g	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー: 753kcal タンパク: 19.7g 塩分: 3.4g	御飯 牛肉・洋風ソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ エネルギー: 798kcal タンパク: 27.4g 塩分: 3.5g	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 エネルギー: 638kcal タンパク: 26.6g 塩分: 2.2g	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス エネルギー: 694kcal タンパク: 29.1g 塩分: 2.4g	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 エネルギー: 648kcal タンパク: 27.3g 塩分: 3.2g	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり 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 エネルギー: 696kcal タンパク: 27.9g 塩分: 3.3g	御飯 ぶり大根 揚げ出し豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり エネルギー: 822kcal タンパク: 29.0g 塩分: 3.5g	焼きそば 蒸し鶏のバソバソソースかけ 味噌汁 みたらし団子 (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー: 639kcal タンパク: 34.2g 塩分: 7.2g	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 エネルギー: 839kcal タンパク: 29.2g 塩分: 1.9g	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁 エネルギー: 774kcal タンパク: 35.1g 塩分: 3.2g	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 いちご エネルギー: 810kcal タンパク: 25.9g 塩分: 3.5g	御飯 鶏のから揚げ 焼きボテ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ 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をどうぞ。

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ぼり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。

