

〈献立表〉

2026年2月1日(日)～2026年2月28日(土)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	バターロール いちごジャム キャベツのサラダ 飲むヨーグルト リンゴ	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パイナップル	米飯 漬物(桜漬け) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 青梗菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング オムレツ 牛乳 リンゴ
	赤飯 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮付け かき玉汁	米飯 ニラ入り鶏つくね 春菊ののり和え 粕汁	*節分* 散らし寿司 鯛の梅しそフライ 菜の花のからし和え 赤だし	米飯 ハムカツ 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 和風煮込みハンバーグ 白菜のポン酢和え ポタージュスープ	*郷土料理*和歌山 ふりかけごはん 天かけラーメン ふきと平天の煮物 ツナサラダ	米飯 鱈のおろし煮 しろ菜のピーナツ和え 味噌汁
	米飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物	米飯 ツナオムレツ カリフラワーのサラダ	米飯 チリコンカン風 コーンサラダ	米飯 ホキのくわ焼き マカロニソテー	米飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の和風ドレ和え	米飯 豆腐チャンプル 拌三絲	米飯 豚マヨネーズ焼き マカロニのドレ和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	バターロール はちみつ 蓮根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	クリームエスカルゴ 法連草のマヨネーズ和え 飲むヨーグルト リンゴ	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム しろ菜のソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) ひじき煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	玉子雑炊 白菜のソース炒め パイナップル 牛乳
	米飯 ササミの唐揚げ 胡瓜とザンザイの和え物 ワンタンスープ	米飯 白身魚のピリ辛ごまたれ しろ菜の卵の和え物 みそ汁	米飯 牛肉コロッケ 白菜のなめ茸和 コンソメスープ	米飯 ソース焼きそば 里芋の煮物 みそ汁	米飯 梅ちぎり御飯 マスの酒粕鍋風 ビーフンサラダ プリン	米飯 白身魚のソテートマトソース 里芋の揚げ煮 味噌汁	シーフードカレー ハートコロッケ 春菊とかにかまのナムル
	米飯 アジの塩焼き 青梗菜の胡麻和え	米飯 回鍋肉 カリフラワーサラダ	米飯 鯖の梅香焼き 茄子の銀あんかけ	米飯 坦々麻婆豆腐 小松菜の菜種和え	米飯 豚じゃが 菜の花の沢庵和え	米飯 豆腐ハンバーグ カリフラワーの梅和え	米飯 鯖の梅干し煮 胡瓜の和え物
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	バターロール はちみつ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(桜漬け) 切干大根煮 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ブロッコリーと卵の炒め物 牛乳 バナナ
	☆☆健康米☆☆ 発芽玄米 鶏肉の山賊焼 人参サラダ 清汁	*郷土料理*和歌山 米飯 白身魚の金山寺味噌焼き さつま芋と豆のサラダ 味噌汁 青菜とエリンギの中華炒め	カニ卵雑炊 豚肉と筍の炒め物 ワカメの磯風味揚げ 味噌汁	ふりかけご飯(1/2) チャンポン 鶏と大豆の煮物 デザート	米飯 菜の花オムレツ 菊菜のしらす和え 味噌汁	焼き鳥丼 ひじきと豆の煮物 かき玉汁	米飯 かゝの梅煮 ジャーマンポテト 味噌汁
	米飯 海老団子と野菜の煮物 法連草の中華和え	米飯 かに玉 菜の花のピーナツ和え	米飯 白身魚の柚子胡椒焼 もやしのソテー	米飯 ハンバーグきのこソースかけ 春雨の和え物	米飯 田舎煮 小松菜の和え物	米飯 白身魚の山椒焼き カリフラワーのごま和え	米飯 豆腐とえびのチリソース ほうれん草の明太子和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	米飯 漬物(赤かつば) しろ菜の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト パイナップル	米飯 漬物(刻みたくあん) ほうれん草の煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム さつま芋サラダ 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	鮭雑炊 小松菜の和え物 牛乳 バナナ
	*郷土料理*和歌山 米飯 紀州梅入りササミフライ 高野豆腐の煮物 味噌汁(ごぼう)	米飯 アジのマヨネーズ焼き うの花炒り煮 みそ汁	米飯 鱈の磯辺揚げ もやしのソテー 清汁	衣笠井 さつま芋の煮物 味噌汁	米飯 白身魚の香草パン粉焼き 小松菜のバター炒め パンプキンポタージュスープ	米飯(1/2) カレーうどん ツナポパイサラダ フルーツヨーグルト	米飯 鶏の唐揚げ アスパラとベコンのスクランブルエッグ 味噌汁
	米飯 ホキの甘辛焼き 野菜卵とじ	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 青梗菜のサラダ	米飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子のそぼろ煮	米飯 白身魚のタルソースかけ シーザーサラダ	米飯 豚肉と白菜のオイスター炒め 春雨の酢の物	米飯 オープンオムレツデミソースかけ 大豆五目煮	米飯 オープンオムレツデミソースかけ もやしおぐらの和え物

