

2 月 献 立 表

鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。シーフードドリアやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーには特別食をご用意しておりますので、お楽しみください。



2月1日(日)



朝食 昼食 おやつ 夕食 1日計						
						御飯 かにすり身と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
						御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め かぶの和え物 味噌汁 ミニケーキ
						ぶどうゼリー
						御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 白和え すまし汁
						1日計 エネルギー:1584kcal タンパク:54.4g 脂質:47.6g 食塩相当量:8.3g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



2 月 献 立 表

2026年 2月2日～ 2月8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)	2月8日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのゆず和え 漬物 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 梅干し 味噌汁 ジョア	パン ポタージュ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース	御飯 五目しんじょと野菜の煮物 キャベツのサラダ たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 鶏肉の梅だれ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	【特別食】 海鮮太巻きと稲荷寿司 茶碗蒸し 小松菜のお浸し いわしつみれと生姜のお吸い物 練乳いちごムース	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 大豆五目煮 しろ菜のお浸し すまし汁	御飯 厚揚げと海老の旨塩がらめ ぜんまいの炒め煮 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	ハヤシライス 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ りんごムース	御飯 めばるの野菜あん さつま芋金平 浅漬け 味噌汁	【からだ元気：血液さらさら】 生姜御飯 あじのはちみつ南蛮漬け 南瓜ときのこのバター醤油焼き おくら 長芋 納豆の和え物 味噌汁
おやつ	黒糖ゼリー	【節分】 甘納豆とミニせんべい	ドーナツ	パンナコッタ	エクレア	メープルパンケーキ	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 サーモンフライ ほうれん草とコーンバター 卵豆腐 すまし汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 助宗たらの香味だれ れんこん金平 長芋の甘酢漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ ひじきの煮物 京五色漬け 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ かにかまサラダ 味噌汁	茶飯 おでん なすの田楽 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 牛肉じゃが 焼きビーフン 水菜のささみ和え すまし汁
1日計	エネルギー:1445kcal タンパク:51.9g 脂質:40.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1646kcal タンパク:67.8g 脂質:38.7g 食塩相:5.5g	エネルギー:1440kcal タンパク:59.5g 脂質:30.9g 食塩相:8.1g	エネルギー:1488kcal タンパク:57.1g 脂質:44.6g 食塩相:8.5g	エネルギー:1539kcal タンパク:50.9g 脂質:42.3g 食塩相:9.6g	エネルギー:1392kcal タンパク:46.8g 脂質:28.3g 食塩相:8.9g	エネルギー:1583kcal タンパク:61.5g 脂質:37.8g 食塩相:7.7g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



2 月 献 立 表

2026年 2月9日～ 2月15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)	2月15日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 ジョア	御飯 ふんわり真丈の和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め スナッペンどうの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 白身魚のちんね味噌焼 さつま揚げと根菜の煮物 ちんげん菜の和え物 すまし汁	けんちんそば ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋の煮ころがし おくらゆず和え すまし汁	【駅弁 栃木県】 十八穀米と助宗たらの 西京焼き弁当 大豆の炒り煮 ブロッコリーの梅かつおがけ すまし汁、フルーツあんみつ	シーフードドリア コーンサラダ フルーツ トマトスープ	【特別食】 ビーフシチュー スモークサーモンの彩りサラダ 野菜のキッシュ パン ミルクレープロール	御飯 あじの醤油麹焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し 味噌汁
おやつ	もみじまんじゅう	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	星たべよ(煎餅)	ミニピーナツパン	青りんごゼリー	せんべい
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいのわさび醤油 南瓜の甘煮 もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 ピーマンとイカの炒め物 わかめとかにかまの和え物 味噌汁	御飯 八宝菜 春巻き ナムル 中華スープ	御飯 肉団子の甘酢だれ 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 さわらのちんね味噌焼 れんこんのたらこ炒め トマトの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 すまし汁
1日計	エネルギー:1459kcal タンパク:60.1g 脂質:32.5g 食塩相:8.6g	エネルギー:1438kcal タンパク:62.1g 脂質:32.3g 食塩相:7.4g	エネルギー:1585kcal タンパク:49.5g 脂質:50.7g 食塩相:8.1g	エネルギー:1754kcal タンパク:63.3g 脂質:57.8g 食塩相:10.0g	エネルギー:1462kcal タンパク:48.2g 脂質:34.9g 食塩相:9.0g	エネルギー:1546kcal タンパク:64.5g 脂質:20.5g 食塩相:4.7g	エネルギー:1297kcal タンパク:52.8g 脂質:24.8g 食塩相:7.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



2 月 献 立 表

2026年 2月16日～ 2月22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)	2月22日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 ジョア	御飯 がんもと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 ひれかつ 南瓜の煮物 白菜のゆず漬け すまし汁	ソース焼きそば 焼売 おくらのお和え物 中華スープ	【ご当地：イタリア】 ライス チキンディアボラ風 パネコッタ・ドレッシングのサラダ パネコッタ・ソース・オイルをのせて～ 根菜のズッパ	御飯 赤魚の梅焼き 白菜のゆず胡椒煮 しろ菜のしらす和え 味噌汁	五目ちらし寿司 ひじきの煮物 かにかま和え 味噌汁	御飯 助宗たらの揚げ浸し さつま芋のはちみつ金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め トマトのお和え物 味噌汁
おやつ	バタークッキー	プリン	ばかうけ(煎餅)	塩まんじゅう	コーヒーサンドモカ	バウムクーヘン	ロールケーキ(チョコ)
夕食	御飯 ほっけのごま漬け焼き ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 つくねのバターポン酢 さつま芋の煮物 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 冷奴 すまし汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 胡瓜と蒸し鶏のお和え物 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸お和え 味噌汁	御飯 豚肉となすの煮物 冬瓜のほたて風味あん もずく酢 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 塩だれキャベツ すまし汁
1日計	エネルギー:1435kcal タンパク:55.7g 脂質:34.8g 食塩相:7.9g	エネルギー:1551kcal タンパク:52.3g 脂質:44.4g 食塩相:9.9g	エネルギー:1730kcal タンパク:56.2g 脂質:58.9g 食塩相:8.7g	エネルギー:1508kcal タンパク:60.8g 脂質:53.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1370kcal タンパク:48.3g 脂質:25.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1557kcal タンパク:58.6g 脂質:43.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1504kcal タンパク:60.0g 脂質:40.9g 食塩相:8.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



2 月 献 立 表 2026年 2月23日～ 2月28日

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうのおかか和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	
昼食	御飯 あぶらかれの野菜あん 切り昆布の煮物 浅漬け 味噌汁	きつねうどん さつま芋のバター炒め レタスとわかめの和え物 ピーチムース	御飯 白身魚フライと コーンクリームコロッケ 切干大根の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦入りバターライス さばの味噌トマト煮込み ブロッコリーのレモンマリネ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ	親子丼 なすの含め煮 トマトの大葉和え すまし汁	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 水菜のしらす和え 味噌汁	
おやつ	人形焼き	紅茶ケーキ	きなこまんじゅう	たい焼き	コーヒーゼリー	ロールケーキ (バニラ)	
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの甘辛煮 たけのこの炒め物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き ピーマンとイカの塩炒め おくらのからし和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 塩だれキャベツ すまし汁	御飯 さわらの焼き浸し 大根のかにかまあん 浅漬け 味噌汁	御飯 鱈のバターポン酢 ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 すまし汁	
1日計	エネルギー:1363kcal タンパク:60.0g 脂質:28.3g 食塩相:8.8g	エネルギー:1468kcal タンパク:49.8g 脂質:38.2g 食塩相:8.7g	エネルギー:1578kcal タンパク:57.6g 脂質:42.3g 食塩相:8.4g	エネルギー:1786kcal タンパク:57.0g 脂質:67.5g 食塩相:9.6g	エネルギー:1381kcal タンパク:53.3g 脂質:36.4g 食塩相:7.9g	エネルギー:1535kcal タンパク:66.2g 脂質:38.8g 食塩相:8.5g	

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉

