# 2月 献立表

サニーステージ大和

**朝食**
3日　節分
太巻き
がんもの煮物
菜の花のごま和え

**昼食**
茶碗蒸し
鬼除け汁

11日　誕生日会
**おやつ** ミートローフ
白菜のコンソメ煮
**夕食** タラモサラダ
御飯
スープ

14日　バレンタイン
～選択食～
・ミックスグリル
（ハンバーグ、グリルチキン、ソーセージ）
・ミックスフライ
（白身魚フライ、エビフライ、ホタテフライ）
グリーンサラダ
フルーツ
御飯
スープ

25日　美味しい御飯の日
コロッケ
厚焼玉子
肉団子オニオンソース
マカロニサラダ
フルーツ、漬物
御飯、みそ汁

節分の日に、なぜ、恵方巻きを食べるの？ A.陰陽道で、その年の福徳を司る年神様がおる方向、恵方に向かって事を行なえば、「何ごとも吉」とされました。その方向を向いて巻き寿司を食べることから、「恵方巻き」「恵方寿司」と呼ばれるようになったのです。

| | 2026/2/1 (日) | 2026/2/2 (月) | 2026/2/3 (火) | 2026/2/4 (水) | 2026/2/5 (木) | 2026/2/6 (金) | 2026/2/7 (土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ウインナーとほうれん草のソテー<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>ジュース　フレンチトースト<br>コンソメスープ 448kcal | 肉団子と野菜の煮物<br>納豆<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 522kcal | かぶと生揚げの甘辛炒め<br>オクラのしょうが和え<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 432kcal | 里芋のそぼろ煮<br>小松菜の和え物<br>佃煮　牛乳<br>御飯　みそ汁 435kcal | しらす雑炊<br>じゃがいもとピーマンの味噌炒め<br>春菊のお浸し<br>漬物　牛乳 488kcal | 大根とさつま揚げの炒め物<br>小松菜のわさび和え<br>梅干し　牛乳<br>御飯　みそ汁 395kcal | ポパイエッグ<br>カリフラワーサラダ<br>ふりかけ　ジョア<br>御飯　みそ汁 464kcal |
| 昼食 | 鶏肉の南蛮漬け<br>かぼちゃの煮付<br>もやしの和え物<br>御飯　みそ汁 427kcal | きしめん<br>冬瓜の旨煮<br>青梗菜のお浸し<br>ヤクルト 404kcal | | マカロニグラタン<br>フレンチサラダ<br>フルーツ<br>パン　スープ 464kcal | さばの味噌煮<br>こんにゃくの甘辛炒め<br>冷奴<br>御飯　すまし汁 452kcal | チキンのアイオリソース<br>スナップえんどうのコンソメ炒め<br>フルーツ<br>御飯　スープ 457kcal | あじの中華あんかけ<br>ひじきの煮物<br>オクラのポン酢和え<br>御飯　みそ汁 454kcal |
| おやつ | パインムース 60kcal | オレンジゼリー 52kcal | お楽しみおやつ | ドームケーキ 116kcal | バナナマフィン 163kcal | 水ようかん 83kcal | あんみつ 69kcal |
| 夕食 | ぶり大根<br>れんこんの塩きんぴら<br>春菊としめじの和え物<br>御飯　みそ汁 484kcal | 豚肉のオイスターソース炒め<br>ひじきサラダ<br>煮豆<br>御飯　みそ汁 523kcal | 白身魚のパン粉焼<br>もやしのカレー炒め<br>チーズ入りサラダ<br>御飯　玉子スープ 470kcal | チキンピカタ<br>ビーフンソテー<br>カリフラワーの甘酢漬<br>御飯　みそ汁 497kcal | 豚肉のチャプチェ<br>カニ入りしゅうまい<br>白菜のサラダ<br>御飯　みそ汁 576kcal | 餃子<br>ふきの含め煮<br>青菜の磯辺和え<br>御飯　みそ汁 492kcal | 筑前煮<br>いんげんの炒めもの<br>かぶのゆず醤油和え<br>御飯　みそ汁 491kcal |

| | 2026/2/8 (日) | 2026/2/9 (月) | 2026/2/10 (火) | 2026/2/11 (水) | 2026/2/12 (木) | 2026/2/13 (金) | 2026/2/14 (土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ロールパンサンド<br>コーンサラダ<br>ジュース<br>スープ 383kcal | ベーコンと野菜の炒め物<br>納豆<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 487kcal | 豚肉と大根の煮物<br>ほうれん草の菜種和え<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 464kcal | 野菜の甘辛炒め<br>キャベツのドレッシング和え<br>佃煮　牛乳<br>御飯　みそ汁 437kcal | 玉子雑炊<br>がんもどきと野菜の煮物<br>青梗菜の磯和え<br>漬物　牛乳 406kcal | 厚焼たまご<br>ほうれん草の辛子和え<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 420kcal | 豚肉とさつまいもの含煮<br>白菜の生姜和え<br>ふりかけ　ジョア<br>御飯　みそ汁 411kcal |
| 昼食 | 肉じゃが<br>青梗菜のかに風味あんかけ<br>切干大根の酢の物<br>御飯　みそ汁 503kcal | 鶏肉のトマトソース<br>菜の花ときのこのソテー<br>かぼちゃサラダ<br>御飯　スープ 503kcal | ごぼう天そば<br>なすの煮浸し<br>オクラとろろ<br>ヤクルト 565kcal | レストラン一富士<br> | 鶏肉の七味焼<br>スナップえんどうの煮びたし<br>冷奴<br>ひじき御飯　みそ汁 467kcal | 鮭ときのこのバターポン酢焼き<br>れんこんの炒り煮<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>御飯　みそ汁 498kcal | バレンタイン<br> |
| おやつ | 抹茶の蒸しケーキ 115kcal | どら焼き 99kcal | ミルクティーゼリー 79kcal | | ぶどうゼリー 52kcal | 手作りプリン 65kcal | ガトーショコラ 101kcal |
| 夕食 | たらの香味にらだれ<br>白菜のやわらか煮<br>煮豆<br>御飯　みそ汁 378kcal | 回鍋肉<br>ふきの土佐煮<br>フルーツ<br>御飯　すまし汁 460kcal | 赤魚の煮付<br>じゃが芋の旨煮<br>青梗菜ともやしのおかか和え<br>御飯　みそ汁 363kcal | 麻婆豆腐<br>肉しゅうまい<br>大根のサラダ<br>御飯　中華スープ 452kcal | 白身魚の味噌マヨ焼<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツのお浸し<br>御飯　すまし汁 459kcal | 厚揚げとごぼうの柳川風煮<br>冬瓜のうすくず煮<br>春菊の中華和え<br>御飯　みそ汁 528kcal | 肉団子の甘酢炒め<br>里芋の煮っころがし<br>カリフラワーサラダ<br>御飯　みそ汁 522kcal |

| | 2026/2/15 (日) | 2026/2/16 (月) | 2026/2/17 (火) | 2026/2/18 (水) | 2026/2/19 (木) | 2026/2/20 (金) | 2026/2/21 (土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ウィンナーのソテー<br>ツナサラダ<br>ジュース<br>パン　スープ 420kcal | じゃがいものそぼろ煮<br>納豆<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 501kcal | 玉子とじ<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 464kcal | 豚肉と大根の煮物<br>菜の花のお浸し<br>佃煮　牛乳<br>御飯　みそ汁 397kcal | さけ雑炊<br>キャベツとピーマンの味噌炒め<br>なめたけ和え<br>漬物　牛乳 420kcal | なすとベーコンの甘辛炒め<br>小松菜の磯和え<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 479kcal | 鶏肉ときのこの醤油炒め<br>かぶの梅和え<br>ふりかけ　ジョア<br>御飯　みそ汁 409kcal |
| 昼食 | 豚肉のしぐれ煮<br>もやしのカレー炒め<br>海藻サラダ<br>御飯　みそ汁 437kcal | 鶏肉の香味焼　葱ソースがけ<br>なすの煮浸し<br>白菜のごま和え<br>御飯　みそ汁 480kcal | ナポリタン<br>ミートボール<br>キャベツのサラダ<br>スープ 406kcal | さばの塩焼<br>竹輪のあおさ炒め<br>オクラのおかか和え<br>御飯　みそ汁 450kcal | 油淋鶏（ユーリンチー）<br>ひじきの炒り煮<br>フルーツ<br>御飯　スープ 517kcal | クリームシチュー<br>シーザーサラダ<br>フルーツ<br>バターライス 506kcal | 豆腐ハンバーグ照り焼ソース風<br>さつまいもと刻昆布の煮物<br>ピーマンのゆず醤油和え<br>御飯　スープ 533kcal |
| おやつ | 杏仁豆腐 77kcal | 抹茶ミルク寒天　小豆がけ 78kcal | 紅茶ケーキ 115kcal | キャラメルプリン 88kcal | ロールケーキ 138kcal | 水ようかん 83kcal | クレープ 84kcal |
| 夕食 | 白身魚のはちみつ生姜焼<br>里芋の土佐煮<br>かぼちゃサラダ<br>御飯　みそ汁 444kcal | 肉団子の甘酢炒め<br>高野豆腐の含煮<br>煮豆<br>御飯　みそ汁 536kcal | たらの煮付け<br>金平ごぼう<br>酢の物<br>御飯　みそ汁 394kcal | 豚肉のプルコギ風<br>さつまいものレモン煮<br>ブロッコリーのわさび和え<br>御飯　みそ汁 492kcal | 肉豆腐<br>春菊の中華和え<br>フルーツ<br>御飯　みそ汁 442kcal | 赤魚のみりん焼<br>さつまいもの煮物<br>枝豆サラダ<br>御飯　みそ汁 429kcal | ポークチャップ<br>かぼちゃ煮物<br>白菜の浅漬け<br>御飯　スープ 458kcal |

| | 2026/2/22 (日) | 2026/2/23 (月) | 2026/2/24 (火) | 2026/2/25 (水) | 2026/2/26 (木) | 2026/2/27 (金) | 2026/2/28 (土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | オムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ジュース<br>パン　スープ 448kcal | じゃがいものそぼろ煮<br>納豆<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 476kcal | 目玉焼<br>ほうれん草のおかか和え<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 463kcal | ポークビーンズ<br>小松菜のお浸し<br>ふりかけ　牛乳<br>御飯　みそ汁 447kcal | きのこ雑炊<br>肉団子の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>漬物　牛乳 407kcal | ベーコンと野菜の炒め物<br>ほうれん草の和え物<br>漬物　牛乳<br>御飯　みそ汁 429kcal | 白菜の中華炒煮<br>かぶのサラダ<br>佃煮　ジョア<br>御飯　みそ汁 385kcal |
| 昼食 | 鶏肉の和風野菜あんかけ<br>菜の花の煮びたし<br>冷奴<br>御飯　みそ汁 491kcal | 豚肉の生姜炒め<br>さつま揚げの煮物<br>大根のサラダ<br>御飯　みそ汁 490kcal | 塩ラーメン<br>春巻<br>海草サラダ<br>ヤクルト 449kcal | 美味しい御飯の日<br> | とんかつ<br>こんにゃくのきんぴら<br>いんげんのマヨネーズ和え<br>御飯　みそ汁 540kcal | 鶏肉の南部焼<br>ビーフンソテー<br>春菊のわさび和え<br>御飯　みそ汁 449kcal | カレーライス<br>キャベツと枝豆のサラダ<br>フルーツ<br>スープ 531kcal |
| おやつ | コーヒーゼリー 44kcal | ペアクリームワッフル 76kcal | さつまいも蒸しパン 97kcal | 吹雪饅頭 102kcal | ピーチムース 43kcal | ミルク寒天　黒みつきなこがけ 77kcal | ミルクティーゼリー 79kcal |
| 夕食 | あじの利休焼<br>もやしの炒め物<br>オクラのポン酢和え<br>御飯　みそ汁 415kcal | ロールキャベツのトマト煮<br>スパゲティのソテー<br>小松菜の辛子和え<br>御飯　コンソメスープ 470kcal | 白身魚のカレー風味ムニエル<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>大根のマヨネーズ和え<br>御飯　みそ汁 493kcal | 鶏肉の塩麹焼<br>冬瓜の旨煮<br>菜の花磯和え<br>御飯　みそ汁 389kcal | さばの照り焼き<br>なすの煮浸し<br>ピーマンの生姜和え<br>御飯　みそ汁 512kcal | 豚肉のポン酢炒め<br>ひじきの煮物<br>オクラの和え物<br>御飯　みそ汁 529kcal | 白身魚の西京焼<br>小松菜の菜種和え<br>中華サラダ<br>御飯　すまし汁 367kcal |

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。　国内産のお米を使用しています。　一富士フードサービス(株)