

献立表 2026年2月

	日	月	火	水	木	金	土
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
朝食	ご飯 イカ団子煮 みそ汁(玉ねぎ) 小付け(板漬)	ご飯 鶏と里芋の田舎煮 ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 冬瓜のあん煮 みそ汁(小松菜) 小付け(たいみそ)	パン(レーズンロール) キャベツのケチャップ炒め コンニャク(ほうれん草) 牛乳	ご飯 れんこん煮 みそ汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(カニカマ) 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 野菜天の煮物 れんこんサラダ みそ汁
昼食	ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め ぜんまいの煮つけ かにかまサラダ 中華ｽｰﾌﾟ(春雨)	ご飯 豚肉マーメレード煮込み あけの卵とじ みそ汁 フルーツカクテル缶	助六 五目豆 キャベツの辛子和え みそ汁(なめこ)	ご飯 照り焼きチキン スパゲティンター チンゲン菜のお浸し みそ汁(もやし) フルーツ(バナナ)	中華風あんかけうどん 肉焼売 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 エビマヨ かぼちゃと豚肉煮 もずく酢 中華ｽｰﾌﾟ(玉ねぎ)	焼きうどん 海老シューマイ オクラのなめこ和え
15時	水ようかん	パウムクーヘン	赤鬼	お好み焼き	味しらべ	ロールケーキパニラ	プチシュークリーム
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 タラの香草パン粉焼き 小松菜の煮浸し 甘栗サラダ みそ汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め たらもサラダ	ご飯 から揚げのカレーパン粉焼き 里芋煮 大根サラダ	ご飯 とんてき風 湯豆腐 ブロッコリーと大葉の和え物	ご飯 スパニッシュオムレツ 切干の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 ホキのレモン醤油焼き 里芋の煮物 枝豆とひじきの白和え みそ汁
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝食	ご飯 干しエビ入り白菜と厚揚げ煮 みそ汁(小松菜) 小付け(たくあん)	ご飯 肉団子の照焼き風 みそ汁(かぼちゃ) ふりかけ(さけCa)	ご飯 かんぴょう煮 みそ汁(大根) 小付け(のり佃煮)	パン(バタースティック) ベーコンソテー コンニャク(きのこ) 牛乳	ご飯 ちくわの洋風金平 ひじきと豆のサラダ みそ汁	雑炊(錦糸) なめこ豆腐 じゃす(キャロット&ﾌﾟﾅ) ﾎﾙ 小付け(かつば漬)	ご飯 ひじきの煮物 根菜の黒ごまサラダ みそ汁
昼食	ご飯 タラのフライ さつま芋のレモン煮 アスパラのツナ和え ｺﾝﾆｬｸｽｰﾌﾟ(玉ねぎ)	ご飯 鶏肉の菜種焼き はんぺん煮付け いんげんサラダ みそ汁(ごぼう)	カレーライス(ポーク) スクランブルエッグ 白米しめじ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 赤魚の中華香味ソース ほうれん草炒め エンドウの梅肉和え 中華ｽｰﾌﾟ(あさり)	ご飯 ホキの焼酎風 里芋のクリーム煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	ご飯 ブリ大根 チャブチ風炒め 冷奴 みそ汁(もやし)	ご飯 鶏のオーロラ焼き 大根の彩り煮 ｼｬｰﾎﾞｰﾄﾞ ﾍﾞｼﾞﾅﾌﾞﾙ 和え みそ汁
15時	ぶどうヨーグルト	プチクレープイチゴ	ホットケーキ	黒糖まんじゅう	まがりせんべい	マドレーヌ	バレンタインプリン
夕食	ご飯 麻婆茄子 もやしにさめ ひじきコーンサラダ	ご飯 サバの柚子風味焼き こんにゃくの炒り煮 さつま芋のピーナツ和え	ご飯 から揚げのから揚げ たけのこ煮 マカロニサラダ	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 小松菜の炒め煮 漬付け風サラダ	ご飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 洋野菜のポトフ仕立て 小松菜の錦糸和え みそ汁	ご飯 干草焼き 野菜のしぎ炒め 白菜の梅香和え	ご飯 鶏の西京焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜の胡麻和え みそ汁
	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝食	ご飯 茄子と豚肉の煮物 みそ汁(もやし) 小付け(板漬)	ご飯 がんもの煮付け みそ汁(かぼちゃ) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 ミニ赤魚の塩焼き ほうれん草の和え物 みそ汁	パン(バターロール) ほうれん草炒め ｺﾝﾆｬｸｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ) 牛乳	ご飯 ピーマンとはんぺんの甘辛炒め みそ汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	味噌おしや 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け(たくあん)	ご飯 高野豆腐の煮物 蒸し鶏のサラダ みそ汁
昼食	たぬきうどん エビ焼売 ほうれん草のしそマヨ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 から揚げの生煮煮 春雨のソテー おろし和え みそ汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯 肉団子と豆のｸﾘｰﾑｼｬｰﾎﾞｰﾄﾞ 冬瓜の梅おかか煮 ツナサラダ みそ汁	ご飯 たらの味噌あんかけ 大豆煮 小松菜の炒め煮 すまし汁(油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯 豚しゃが エビともやしのオイスター炒め カリフラワーのゆかり和え みそ汁(チンゲン菜)	鶏ご飯 天ぷら/天つゆ 卵の花 小松菜のお浸し すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(ﾌﾛｰﾋﾞﾝ&ﾎﾙ)	ご飯 ポークチャップ 大根と昆布の旨煮 ブロッコリーのツナ和え みそ汁
15時	あんぱん	たい焼き	ココアムース	ドーナツ	抹茶まんじゅう	ピーチショートケーキ	ぱりんこ
夕食	ご飯 団子の粕汁煮 ポトフソテー 切干のサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 フレンチサラダ	ご飯 豚バラ肉の甘酢煮 里芋のゴマがらめ ナムルサラダ みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 豆腐オムレツ 海苔サラダ	ご飯 あじのムニエルタルトソース きのこソテー オニオンスライス	ご飯 オムレツミートソース 大根のジャーマンソテー スパゲティサラダ	ご飯 サバの山椒塩焼き かぼちゃの土佐煮 小松菜の胡麻味噌白和え風 みそ汁
	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝食	ご飯 ウインナーソテー みそ汁(わかめ) 小付け(かつば漬)	ご飯 厚揚げきんぴら みそ汁(かぼちゃ) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 さつま芋のみかん煮 ほうれん草のわさび和え みそ汁	パン(黒糖ロール) Mixベジ入り炒り卵 ｺﾝﾆｬｸｽｰﾌﾟ(ほうれん草) 牛乳	ご飯 豚ごぼう炒め みそ汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(ツナ) 筑前煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁
昼食	ご飯 鶏の西京焼き 切干の炒り煮 白和え すまし汁(えのき) フルーツ(バナナ)	ご飯 から揚げのもろみ焼き じゃが芋カレー炒め 大根サラダ すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(バナナ)	カレーうどん 筑前煮 大根とゆず皮の甘酢和え	五目うどん 湯豆腐 カニサラダ フルーツ(ﾌﾛｰﾋﾞﾝ&ﾎﾙ)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 高野の白煮 キャベツサラダ みそ汁(切干)	ポークカレーライス コーンコロッケ グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 ビーフンチュウオムレツ みそ汁 フルーツカクテル缶
15時	乳菓まんじゅう	ヨーグルト	オレンジゼリー	ソフトサラダ	クリームパン	プリン	チョコパン
夕食	ご飯 タラの歯庵焼き 焼きナス さつま芋サラダ	ご飯 豚肉オニオンソース エビキャベツ炒め 小松菜の辛子和え	ご飯 アジフライ 里芋としめじの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ご飯 青椒肉絲風 さつま芋の甘煮 わかめの酢の物	ご飯 BBQチキン かぼちゃソテー カレーマカロニサラダ	ご飯 干草焼き 白菜とあさり煮 切干牛蒡和え	ご飯 マスの旨塩焼き しんじょうの寄せ煮 ピーマンの塩昆布和え みそ汁

2/14はバレンタインデーです。普段よりチョコレートを食べる機会が増えるのではないのでしょうか？

○チョコレートとは

カカオ豆を炒って、すりつぶしたものに乳製品や砂糖、ココアバターなどを混ぜ合わせ、練り固めた菓子のことを言います。
また原材料に含まれる成分の比率により、チョコレート・チョコレート菓子・準チョコレート・準チョコレート菓子に分類されます。

○チョコレートの歴史

紀元前後はカカオ豆を生のまま食べていましたが、その後炒ってすりつぶして飲むようになりました。その後16世紀ごろにはこれに砂糖を入れて飲むようになったと言われています。
1828年にはココアが1848年にはチョコレートが誕生し、日本には江戸時代にチョコレートが伝わったとされています。

○チョコレートの栄養成分

食物繊維：腸内環境を整え便秘解消効果や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ポリフェノール：抗酸化作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防が期待されています。

テオブロミン：自律神経に刺激を与え、脳のリラックスや細胞の老化予防効果が期待されています。

このように様々な健康効果が期待されるチョコレートですが、一般的に脂質や砂糖を多く含み、食べる量には注意が必要です。
同食の目安は1日200kcal程度です。板チョコレート1枚(50g)は280kcalですので、目安にしてください。

