

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(桜漬)	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 コンソメスープ(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(カニマカ) 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	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 せんまいの煮つけ かにましサラダ 中華スープ(春雨)	ご飯 豚肉マーマレード煮込み あげの卵とじ 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 スパゲティソース チングンのお浸し みそ汁(もやし) フルーツ(バナナ)	中華風あんかけうどん 肉焼壳 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 エビマヨ かばちゃと豚肉煮 もずく酢 中華スープ(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	ロールケーキバニラ	チシュークリーム
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き おかとうひじき煮 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 もやしめん タラモサラダ	ご飯 パルマ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 切干したがり煮 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(たかん)	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 コンソメスープ(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 ジュース(キロット&アツリ) 小付け(かっぱ漬)	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 さつまいのレモン煮 アスパラのソース和え コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 鶏肉の菜種焼き はんべん煮付け 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 白菜しめじ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 赤魚の中華香味ソース かぼちゃ煮 エンドウの梅肉和え 中華スープ(あさり)	ご飯 ホキの煙製風 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 鶏のオーロ焼き 大根の彩り煮 シャーディッシュ 和え みそ汁	ご飯 鶏のオーロ焼き 大根の彩り煮 シャーディッシュ 和え みそ汁
15時	ぶどうヨーグルト	チチクレープイチゴ	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	パレンタインプリン
夕食	ご飯 麻婆茄子 もやしにら炒め ひじきコンサラダ	ご飯 サバの柚子風味焼き こんじらかのり煮 さつまいのピーナツ和え	ご飯 から揚げ たけのこ煮	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 小松菜の炒め煮 洗浄け風サラダ	ご飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 洋野菜のボット仕立て 小松菜の錦糸和え みそ汁	ご飯 千草焼き 野菜のしぐめ 白菜の柚香和え みそ汁	ご飯 鰯の西京焼き 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(桜漬)	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 コンソメスープ(コーン) 牛乳	ご飯 ビーマンとはんべんの甘辛炒め みそ汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	味噌おじや 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け(たかん)	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 エビ焼壳 ほうれん草のしそマヨ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 パルマの生姜煮 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 肉団子と豆のカレーミニチーズ 冬瓜の梅おかか煮 ソナサラダ みそ汁	ご飯 たらの味噌あんかけ 大豆煮 小松菜の磯和え みしま汁(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 カリフラーのゆかり和え みそ汁(チングン菜)	ご飯 鶏天ぷら/天つゆ 卯の花 小松菜のお浸し すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(フルーミックス缶)	ご飯 ポークチャップ 大根と昆布の旨煮 ブロッコリーのソナ和え 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 団子の柏汁煮 豚肉のスミナ炒め ひじき煮 フレンチサラダ 切干のサラダ	ご飯 豚のスミナ炒め ひじき煮 フレンチサラダ みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 豆腐ナゲット ナムルサラダ みそ汁	ご飯 あじのムエルタルタルソース きのこソテー オニオンスライス 海藻サラダ	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	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(かっぱ漬)	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 さつまいのみかん煮 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 コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳	ご飯 豚こぼう炒め みそ汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(ソナ) 筑前煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	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 切干の炒め煮 白和え すまし汁(えのき) フルーツ(バナナ)	ご飯 パルマのもろみ焼き 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(フルーツカクテル缶)	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 ビーフシチューオムレツ 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	ショパン
夕食	ご飯 タラの幽庵焼き 焼きナス さつまいサラダ	ご飯 豚肉オニオンソース エビキヤベツ炒め 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 青梗肉絲風 さつまいの甘煮 わかめの酢の物	ご飯 BBQチキン カボチャソテー カレーマカロニサラダ	ご飯 千草焼き 白菜とあさり煮 切干ポン酢和え みそ汁	ご飯 マスの旨塩焼き しらじょの寄せ煮 ビーフの塩昆布和え みそ汁

2/14はパ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。

デオプロミン：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。

間食の自安は1日200kcal程度です。板チョコレート1枚(50g)は280kcalですので、自安にしてください。

