

2026年2月の予定献立表

日	献立名	使用材料	栄養量
2月	ふりかけご飯 赤魚の煮付け さつま芋のきんぴら 洋梨缶 味噌汁（おくら）	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 赤魚 さつま芋、にんじん、ごま油、ごま 洋なし缶 オクラ、小町麴	熱量 344 kcal 蛋白 13.0 g 脂質 4.0 g 塩分 1.5 g
3火	【節分メニュー】 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 揚げ大豆の甘辛煮 黄桃缶/味噌汁（インゲン）	精白米 鶏もも、塩麹 大豆水煮、片栗粉 黄桃缶/インゲン、にんじん	熱量 365 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 9.3 g 塩分 1.7 g
4水	カレーうどん 青のりじゃが炒め バナナ&チーズ	うどん、豚小腸肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、カレールウ、スキムミルク じゃがいも、マーガリン、あおのり バナナ、プロセスチーズ	熱量 383 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g
5木	ご飯 手作りハムカツ きやべつとちくわのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 ロースハム、小麦粉、鶏卵、パン粉 焼竹輪、きやべつ、にんじん、和風ドレッシング ヨーグルト、スキムミルク、りんご缶	熱量 426 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.2 g
6金	食パン・いちごジャム 鶏団子と野菜のトマト煮 ブロッコリーのツナソテー みかん缶 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏団子、じゃがいも、揚げ茄子、玉ねぎ、カットトマト缶、ケチャップ、パセリ ブロッコリー、ホールコーン、ツナ缶 みかん缶 牛乳	熱量 444 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.8 g
9月	ご飯 さばの塩焼き 白菜とささみの和え物 パイン缶 すまし汁（大根）	精白米 さば 鶏ささみ、はくさい、にんじん、和風ドレッシング パイン缶 大根、カットわかめ	熱量 341 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.1 g
10火	ご飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜のしらす和え オレンジ 味噌汁（里芋）	精白米 豚小間肉、きやべつ、にんじん、玉ねぎ こまつな、にんじん、しらす干し オレンジ さといも、いんげん	熱量 358 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 8.9 g 塩分 1.5 g
11水	🍷☆☆☆☆=国記念の日 🍷☆☆☆☆		
12木	カレーライス 切り干大根のサラダ みかん缶 コンソメスープ（じゃが芋）	精白米、豚小腸肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切り干大根、にんじん、ホールコーン、ツナ缶、ごま油 みかん缶 じゃがいも、こまつな	熱量 443 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.6 g
13金	麦ご飯 鶏肉のから揚げ カニカマの和え物 フルーチェ けんちん汁	精白米、押し麦 鶏もも、おろし生しょうが、おろしにんにく カニ風フレーク、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ フルーチェ、牛乳 絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ、	熱量 422 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 15.1 g 塩分 0.9 g
16月	ふりかけご飯 赤魚の煮付け さつま芋のきんぴら 洋梨缶 味噌汁（おくら）	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 赤魚 さつま芋、にんじん、ごま油、ごま 洋なし缶 オクラ、小町麴	熱量 344 kcal 蛋白 13.0 g 脂質 4.0 g 塩分 1.5 g
17火	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 揚げ大豆の甘辛煮 カルシウムウエハース 味噌汁（インゲン）	精白米 鶏もも、塩麹 大豆水煮、片栗粉 骨にカルシウムウエハース いんげん、にんじん	熱量 374 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 11.1 g 塩分 1.7 g

日	献立名	材 料 名	栄養量
18水	カレーうどん 青のりじゃが炒め バナナ&チーズ	うどん、豚小腸肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、カレールウ、スキムミルク じゃがいも、マーガリン、あおのり バナナ、プロセスチーズ	熱量 383 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g
19木	ご飯 手作りハムカツ きやべつとちくわのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 ロースハム、小麦粉、鶏卵、パン粉 焼竹輪、きやべつ、にんじん、和風ドレッシング ヨーグルト、スキムミルク、りんご缶	熱量 426 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.2 g
20金	ご飯 鶏団子と野菜のトマト煮 ブロッコリーのツナソテー みかん缶 コンソメスープ（人参）	精白米 鶏団子、じゃがいも、揚げ茄子、玉ねぎ、カットトマト缶、ケチャップ、パセリ ブロッコリー、ホールコーン、ツナ缶 みかん缶 にんじん、ほうれん草	熱量 426 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 13.6 g 塩分 1.6 g
23月	♡♡♡♡♡ 三皇誕生日 ♡♡♡♡♡		
24火	ご飯 さばの塩焼き 白菜とささみの和え物 パイン缶 すまし汁（大根）	精白米 さば 鶏ささみ、はくさい、にんじん、和風ドレッシング パイン缶 大根、カットわかめ	熱量 341 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.1 g
25水	ご飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜のしらす和え オレンジ 味噌汁（里芋）	精白米 豚小間肉、きやべつ、にんじん、玉ねぎ こまつな、にんじん、しらす干し オレンジ さといも、いんげん	熱量 358 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 8.9 g 塩分 1.5 g
26木	麦ご飯 鶏肉のから揚げ カニカマの和え物 フルーチェ けんちん汁	精白米、押し麦 鶏もも、おろし生しょうが、おろしにんにく カニ風フレーク、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ フルーチェ、牛乳 絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ	熱量 422 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 15.1 g 塩分 0.9 g
27金	カレーライス 切り干大根のサラダ みかん缶 コンソメスープ（じゃが芋）	精白米、豚小腸肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切り干大根、にんじん、ホールコーン、ツナ缶、ごま油 みかん缶 じゃがいも、こまつな	熱量 443 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.6 g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

☎️会社ケイ・エフ・ケイ

