

2026年 2月 実施献立表特養・ショートステイ花美郷

朝	2月1日(日) たらこ雑炊 筑前煮 人参のピーナツ和え	2月2日(月) 鶏梅しそ雑炊 卵の花 オクラのお浸し	2月3日(火) パン粥(コンボタ) エビ野菜ソテー インゲンのドレ和え	2月4日(水) きつね雑炊 炒り豆腐 金時豆	2月5日(木) 鶏雑炊 さつまあげと野菜の煮物 菜の花の白和え	2月6日(金) ザーサイ中華雑炊 トマトスクランブル コールスロー	2月7日(土) みそ汁(麩・大根) 豆腐の華風煮 ほうれん草のお浸し のりつく
昼	みそ汁(えのき・わかめ) 他人煮 和風ポテトサラダ ヨーグルト	キーマカレー 南瓜サラダ 杏仁フルーツ	★お楽しみ膳★ まぐろ山掛け丼 赤だし味噌汁/茶碗蒸し ほうれん草おなか和え 柚子はちみつようかん	中華炊き込みご飯 中華スープ(春雨・たけのこ) 酢豚 ブロッコリーの中華炒め フルーツ(カクテル)	清汁(とろろ昆布・かぶの葉) 豚肉のみそ炒め カリフラワーのたらこマヨ和え フルーツ(みかん缶)	スパゲティミートソース コンメヌープ(ベーコン・キャベツ) ツナサラダ フルーツ(黄桃缶)	みそ汁(麩・わかめ) 肉じゃが キャベツの和えもの フルーツ(パイン缶)
間	杏仁豆腐(オレンジソース)	クリームプッセ 牛乳&豆乳 いちごムース	甘納豆	お米deかぼちゃマフィン ジュース かぼちゃプリン	鉄分丸ぼうろ	和のパンケーキ(きなこ) 牛乳&豆乳 ごまプリン	誕生日ケーキ 抹茶ババロア
タ	清汁(麩・みつば) カニ玉 コーンサラダ メイワンスブリックゼリー(ストロベリー)	みそ汁(里芋・ほうれん草) エビと豆腐の中華風 玉ねぎのサラダ メロンムース	清汁(かまぼこ・きぬさや) 豚肉のおろし煮 菜の花のわさび和え いちごヨーグルト	みそ汁(水菜・人参) ほっけの塩焼き 卵の花(小松菜) エネケアムースメロン	みそ汁(なめこ・あげ) チーズはんぺんフライ 豆乳がんもの煮物 りんごヨーグルト	みそ汁(麩・いんげん) 揚げ豆腐 角天の煮物 ファイバーゼリーはちみつレモン	鶏肉のトマト煮 たまごサラダ ぶどうヨーグルト
栄	kcal 1,425 たんぱく質 47.6 塩分(g) 6.4	kcal 1,436 たんぱく質 53.1 塩分(g) 6.8	kcal 1,411 たんぱく質 63.9 塩分(g) 6.4	kcal 1,459 たんぱく質 60.6 塩分(g) 6.4	kcal 1,382 たんぱく質 51.5 塩分(g) 6.4	kcal 1,456 たんぱく質 54.7 塩分(g) 6.7	kcal 1,411 たんぱく質 45.1 塩分(g) 6.5
朝	2月8日(日) 鮭雑炊 ひき肉の炒め物 菜の花のごまマヨ和え	2月9日(月) 梅しそ雑炊 干草卵焼き ほうれん草とツナのドレ和え	2月10日(火) パン粥(ミルク) ウィンナーソテー キャロットサラダ	2月11日(水) 卵雑炊 筑前煮 マカロニサラダ	2月12日(木) 豚みそ雑炊 大豆五目煮 カリフラワーのゆかり和え	2月13日(金) 菜めし雑炊 厚揚げの彩りあんかけ 10品目のサラダ	2月14日(土) みそ汁(なめこ・あげ) にしんの甘露煮 小松菜の磯辺和え いりこみそ
昼	みそ汁(椎茸・白菜) アジフライ ブロッコリーの醤油マヨ炒め ヨーグルト	みそ汁(豆腐・葉大根) 親子煮 刻み昆布煮 杏仁フルーツ	生姜あんかけそば 大学芋 フルーツ(りんご缶)	みそ汁(人参・あげ) 鶏肉の甘酢あん 大根サラダ バナナ	みそ汁(椎茸・白菜) 鶏肉のコンマヨ焼き ほうれん草とかにかまの白和え フルーツ(洋梨缶)	鶏ごぼろご飯 清汁(かまぼこ・きぬさや) 鯖の味噌煮 モロヘイヤのお浸し フルーツ(みかん缶)	白湯スープ(春雨・木耳) 回鍋肉 チョレギサラダ フルーツ(カクテル)
間	プリン	メープルパンケーキ 牛乳&豆乳 きなマンジェ	ばななオムレット ばななムース	スイートポテト ジュース やわらか抹茶プリン	焼きプリンタルト プリン	☆特別おやつ☆ チョコババロア・プチロールケーキのせ チョコババロアオレンジのせ	水ようかん
タ	みそ汁(白菜・わかめ) オムレツテミソース 小松菜のソテー プロテインゼリー(メロン)	清汁(とろろ・みつば) 豚と麩のすき煮 冬瓜と油揚げの煮物 パインムース	みそ汁(菜の花・ひらたけ) 白身魚の煮つけ オクラのお浸し きなこヨーグルト	みそ汁(いんげん・まいたけ) 豆腐さのこあんかけ 卵のソテー エネケアムースチーズケーキ	清汁(はんぺん・かぶの葉) 豚肉と野菜のボン酢炒め 金平ごぼろ フルカクヨーグルト	みそ汁(麩・わかめ) 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 里芋とソーセージのコンソメスープ ファイバーゼリーりんご	鶏のバジルチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー ぶどうヨーグルト
栄	kcal 1,410 たんぱく質 55.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,427 たんぱく質 55.0 塩分(g) 6.3	kcal 1,473 たんぱく質 62.4 塩分(g) 6.6	kcal 1,419 たんぱく質 55.1 塩分(g) 6.6	kcal 1,438 たんぱく質 54.6 塩分(g) 6.6	kcal 1,418 たんぱく質 47.4 塩分(g) 6.6	kcal 1,419 たんぱく質 54.8 塩分(g) 6.8
朝	2月15日(日) 中華風雑炊 里芋のそぼろ煮 いんげん胡麻和え	2月16日(月) 味噌かつお風味雑炊(たんぱく) 魚のソーセージソテー ポテトサラダ	2月17日(火) パン粥(コンソメ) バイクドエッグ オクラのおかか和え	2月18日(水) 山菜雑炊 野菜大豆煮 カリフラワーのマリネ	2月19日(木) さつま芋雑炊 切昆布と大豆煮 小松菜の磯辺和え	2月20日(金) 五目雑炊 トマトスクランブル ブロッコリーのドレ和え	2月21日(土) みそ汁(麩・大根) ハムポテト ほうれん草のお浸し うめびしお
昼	清汁(はんぺん・かぶの葉) サーモンフライ(オーロラソース) さつま芋サラダ いちごヨーグルト	★お楽しみ膳★ クロワッサン/ロールパン 鶏団子と白菜のミルク煮 アスパラとパプリカのマリネ いちごゼリー	みそ汁(小松菜・ごぼう) あじの香草パン粉焼き キャロットマリネ フルーツ(カクテル)	ポークカレー(オムレツ) 小松菜の生姜和え フルーツ(みかん缶)	クリームシチュー 玉ねぎとハムのマリネ フルーツ(白桃)	コンソメスープ ロールキャベツ えびとアボカドのサラダ フルーツ(りんご缶)	清汁(はんぺん・葉大根) 牛肉ときのこの炒めもの 鍋しほ フルーツ(洋梨缶)
間	カップdeヤクルト	和のパンケーキ抹茶 牛乳&豆乳 抹茶風味ムース	たい焼き みたらし団子風デザート	マールーカオ ジュース マンゴープリン	吹雪饅頭 水ようかん	ババロアシュークリーム 牛乳&豆乳 ココアババロア	黒糖風味寒天ミルクプリン
タ	みそ汁(菜の花・ひらたけ) エビと豆腐のおろし煮 揚げ茄子の生姜醤油和え メイワンスブリックゼリー(ストロベリー)	みそ汁(かぶ・かぶの葉) 豚肉のすき焼き魚煮 菜の花のからしマヨ和え ぶどうムース	みそ汁(白菜・わかめ) 鶏肉のドレッシング漬け焼き ブロッコリーと竹輪の和風サラダ ヨーグルト	みそ汁(いんげん・にんじん) お好み焼き風卵焼き ひじきの炒り煮 メロンムース	清汁(とろろ・みつば) 鯉のちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのほたて風味あん ぶどうヨーグルト	みそ汁(麩・かぶの葉) 豚肉とかぶの煮物 青梗菜のツナ和え 青りんごゼリー	スパニッシュオムレツ ひじき白和え いちごヨーグルト
栄	kcal 1,476 たんぱく質 55.7 塩分(g) 6.4	kcal 1,498 たんぱく質 53.0 塩分(g) 6.6	kcal 1,438 たんぱく質 59.9 塩分(g) 6.8	kcal 1,438 たんぱく質 45.4 塩分(g) 6.5	kcal 1,428 たんぱく質 57.1 塩分(g) 6.1	kcal 1,469 たんぱく質 53.7 塩分(g) 6.3	kcal 1,440 たんぱく質 47.0 塩分(g) 6.4
朝	2月22日(日) 高菜雑炊 ブレインオムレツ オクラの和え物	2月23日(月) 梅菜粥 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ	2月24日(火) パン粥(ミルク) エビ野菜ソテー インゲンのピーナツ和え	2月25日(水) かに風雑炊 ウィンナー入りスクランブルエッグ れんこん梅おかか和え	2月26日(木) 中華風味雑炊 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ さつま芋サラダ	2月27日(金) 南瓜雑炊 豆と野菜の彩り煮 いんげん胡麻和え	2月28日(土) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ソーセージ入りスクランブル コールスロー ゆずみそ
昼	みそ汁(いんげん・まいたけ) ボルペンティーニ シルバーサラダ ヨーグルト	コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ) チーズハンバーグ いんげんの味噌マヨ和え フルーツ(みかん缶)	みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) 白身フライのボン酢マヨソース 野菜サラダ フルーツ(マンゴー)	中華スープ(木耳・ネギ) 麻婆豆腐 なすの中華マリネ 杏仁豆腐(ストロベリーソース)	コンソメスープ(小松菜・黄ピーマン) チリコンカン ジャーマンポテト フルーツ(洋梨缶)	カレーうどん カリフラワーのたらこマヨ和え フルーツ(カクテル)	みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶりのしょうゆ麹焼き 切干大根のはりはり フルーツ(白桃

2月

特養 花美郷

特別メニュー・おやつのお知らせ

3日

まぐろ山かけ丼



16日

パンランチ  
和風ミルク煮



13日

チョコババロア

ミニロールケーキのせ

今月の健康

～脱水に気を付けましょう～  
冬は気温が低く  
喉が渇きづらいですが、  
空気は乾燥しています。  
体調管理のために、  
こまめに水分補給を  
しましょう。



25日

ズイン