

# 2026年2月 実施献立表特養・ショートステイ花美郷

2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝 たらこ雑炊 筑前煮 人参のピーナツ和え	鶏梅しそ雑炊 卯の花 オクラのお浸し	パン粥(コンボタ) エビ野菜ソテー インゲンのドレ和え	きつね雑炊 炒り豆腐 金時豆	鶏雑炊 さつまあげと野菜の煮物 菜の花の白和え	ザーサイ中華雑炊 トマトスクランブル コールスロー	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 ほうれん草おかか和え 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) 酢鶏 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) 豚肉のみぞ炒め カリフラワーのたらこマヨ和え フルーツ(みかん缶)	スマッシュミニトソース コンソメスープ(ベーコン・キャベツ) ソナサラダ 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(ハイビン)
間 杏仁豆腐(オレンジソース)	クリームブッセ 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 かぼちゃブリン	鉄分丸ぼうろ こしあんムース	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 抹茶ノンパロア
夕 清汁(麩・みつば) カニ玉 コーンサラダ マイバランスフレックゼリー(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・人夢) ほっけの塩焼き 卯の花(小松菜) エネケアムースメロン	みそ汁(なめこ・あげ) チーズはんべんフレイ 豆乳がんもの煮物 りんごヨーグルト	みそ汁(麩・いんげん) 擬製豆腐 角魚の煮物 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
栄養価 kcal たんぱく質 塩分(g) 47.6 6.4	kcal たんぱく質 塩分(g) 53.1 6.8	kcal たんぱく質 塩分(g) 63.9 6.4	kcal たんぱく質 塩分(g) 60.6 6.4	kcal たんぱく質 塩分(g) 51.5 6.4	kcal たんぱく質 塩分(g) 54.7 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 45.1 6.5
2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝 鮭雑炊 ひき肉の炒め物 菜の花のごまマヨ和え	梅しそ雑炊 千草卵焼き ほうれん草とツナのドレ和え	パン粥(ミルク) ウインナーソテー キャロットサラダ	卵雑炊 筑前煮 マカロニサラダ	豚みそ雑炊 大豆五目煮 カリフラワーのゆかり和え	菜めし雑炊 厚揚げの彩りあんかけ 10品目のサラダ	みそ汁(なめこ・あげ) にじんの甘露煮 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 大芋芋 フルーツ(りんご缶)	みそ汁(人参・あげ) 鶏肉のコーンマヨ焼き ほうれん草とにかまの白和え バナナ	みそ汁(椎茸・白菜) 鶏肉の甘酢あん 大根サラダ モロヘイヤのお浸し フルーツ(みかん缶)	鶏ごぼうご飯 清汁(かまぼこ・きぬさや 鰯の味噌煮 モロヘイヤの洋梨缶)	白湯スープ(春雨・木耳) 回鍋肉 チヨレギサラダ 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 わらわら抹茶プリン	焼きプリンタルト プリン	☆特別おやつ☆ チョコノンパロア・フルーレーキのせ チョコノンパロアオレンジのせ	水ようかん
夕 みそ汁(白菜・わかめ) オムレツティソース 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) 豚と鶏のすき煮 冬瓜と油揚げの煮物 バインムース	みそ汁(葉の花・ひらだけ) 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・まいだけ) 豆腐きのこあんかけ 卵のソテー エネケアムースチーズケーキ	清汁(はんべん・かぶの葉) 豚肉と野菜のポン酢炒め 金平ごぼう フルカクヨーグルト	みそ汁(麩・わかめ) 豚肉とチゲのオイスター炒め 芋ビーリーゼンのコンソメチーズソテー ファイバーゼリーりんご	鶏のバジルチーズ焼き ほうれんとコーンのソテー ぶどうヨーグルト
栄養価 kcal たんぱく質 塩分(g) 55.6 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 55.0 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 62.4 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 55.1 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 54.6 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 47.4 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 54.8 6.8
2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝 中華風雑炊 里芋のそぼろ煮 いんげん胡麻和え	味噌かつ風味雑炊(たんぱく) 魚のソーセージソテー ポテトサラダ	パン粥(コンソメ) ペイクドエッグ オクラのおかか和え	山菜雑炊 野菜大豆煮 カリフラワーのマリネ	さつま芋雑炊 切昆布と大豆煮 小松菜の磯辺和え	五百雑炊 トマトスクランブル ブロッコリーのドレ和え	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(はんべん・かぶの葉) サーモンフレイ(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&ハリカのマリネ 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)	コーンスープ 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(はんべん・葉大根) 牛肉ときのこの炒めもの 鍋しき 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	たいたい焼き	マーラーカオ ジュース マンゴープリン	吹雪饅頭	パハロアショークリーム 牛乳&豆乳 ココアノンパロア	黒糖風味寒天ミルクプリン
夕 みそ汁(葉の花・ひらだけ) エビと豆腐のおろし煮 揚げ茄子の生姜醤油和え マイバランスフレックゼリー(ストロベリー)	みそ汁(かぶ・かぶの葉) 豚肉のすき焼き風煮 菜の花のからしまヨ和え ぶどうムース	みそ汁(白菜・わかめ) 豚肉の生姜醤油和え エネケアムースチーズソテー <sup>マイ</sup> ヨーグルト	みそ汁(いんげん・にんじん) 好好み焼き風卵焼き プロッコリーと竹輪の和風サラダ ヨーグルト	清汁(とろろ・みつば) 鱈のちゃんちゃん焼き風 プ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
栄養価 kcal たんぱく質 塩分(g) 55.7 6.4	kcal たんぱく質 塩分(g) 53.0 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 59.9 6.8	kcal たんぱく質 塩分(g) 45.4 6.5	kcal たんぱく質 塩分(g) 57.1 6.1	kcal たんぱく質 塩分(g) 53.7 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 47.0 6.4
2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝 高菜雑炊 フレーンオムレツ オクラの和え物	梅菜粥 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ	パン粥(ミルク) エビ野菜ソテー インゲンのピーナツ和え	かに風雑炊 ワインナースクリンブルエッグ れんこん梅おかか和え	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	南瓜雑炊 豆と野菜の彩り煮 いんげん胡麻和え	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・まいだけ) ボルペッティーニ 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) 白身魚のポン酢マヨソース 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)	カレーランド 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) ぶりのしょうゆ焼き 切干大根のはりはり フルーツ(白桃缶)
間 バナナプリン(チョコソース)	もみじ饅頭 牛乳&豆乳 水ようかん(抹茶)	今川焼き	☆特別おやつ☆ 小川軒 プリン	クレープ(ブルーベリー)	カステラ 牛乳&豆乳 ごまプリン	ココアプリン
夕 みそ汁(葉の花・ひらだけ) ポークチャップ カリフラワーの明太子ドレ和え マイバランスフレックゼリー(抹茶)	清汁(はんべん・かぶの葉) 豆腐のきのこあんかけ ガリバタボテト フルカクヨーグルト	みそ汁(麩・かぶの葉) わかめごはん 清汁(はんべん・葉大根) 鶏と厚揚げのみそチーズ かぼちゃの甘煮/バインムース	みそ汁(ナス・水菜) 海老と豚肉の炒め物 いんげんと竹輪のサラダ 黄桃ヨーグルト	みそ汁(豆腐・葉大根) チキンきのこ豆乳ソース スナックエンドウとタマゴのサラダ ピーチゼリー	豚肉と里芋の味噌煮 小松菜の磯辺和え いちごヨーグルト	
栄養価 kcal たんぱく質 塩分(g) 50.1 6.8	kcal たんぱく質 塩分(g) 49.8 6.2	kcal たんぱく質 塩分(g) 51.8 5.9	kcal たんぱく質 塩分(g) 52.9 6.9	kcal たんぱく質 塩分(g) 43.9 5.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 51.4 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 53.2 6.3
朝 ※ メニューのほかに 土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きます	※ 都合によりメニューが変更 される場合があります					
朝						
昼						
間						
夕						
栄養価						

# 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

25日  
プリン

### 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。

KAMAKURA  
WICH