

昼食献立表

期 間：2026/2/1～2026/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 肉団子の甘酢あん 南瓜サラダ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草炒め 漬物	ご飯 白身魚フライ シュウマイ オクラとえのきの和え物 がんもどきの煮物 漬物	ご飯 ハンバーグ れんこん田舎煮 マカロニサラダ ブロッコリー塩昆布和え 漬物	ご飯 ブリの照り焼き 塩焼きそば 菜の花のからし和え 里芋の煮物 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ コロッケ 春菊のピーナツ和え 焼き厚揚げ 漬物	ご飯 めばるの照り焼き 麻婆なす風 ほうれん草ソテー 海藻サラダ 漬物	ご飯 チキンカツ 竹輪の金平 インゲンサラダ わかめと揚げの酢味噌和え 漬物
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 鰯のかば焼き風 ロールキャベツ とうもろこし香ばし揚げ チンゲン菜のごま和え 漬物	ご飯 塩焼きそば しいたけ海老挟み揚げ 根菜サラダ こんにゃくの味噌煮 漬物	ご飯 鯖のみりん焼き 三角春巻き ほうれん草の白和え 春雨の酢の物 漬物	ご飯 牛肉とピーマン炒め ポテトサラダ ひじきの炒り煮 大根のしそ和え 漬物	ご飯 鰯のネギ味噌焼き オムレツ なすの揚げびたし 菜の花の胡麻和え 漬物	ご飯 メンチカツ 豆腐のあんかけ チンゲン菜とツナの炒め物 白菜のゆかり和え 漬物	ご飯 ホキの漬け焼き れんこん挟み揚げ オクラの酢味噌かけ 煮豆 漬物
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 焼きうどん 肉団子の煮物 ワカメの酢の物 カリフラワーのごまドレ和え 漬物	ご飯 鰯の塩焼き なすの挟み揚げ インゲンごま味噌炒め 切干大根のサラダ 漬物	ご飯 鶏じゃが 海鮮チヂミ ひじきサラダ ほうれん草ソテー 漬物	ご飯 赤魚の甘塩焼き 三角春巻き 冬瓜水晶煮 オクラポン酢かけ 漬物	ご飯 豚ヒレカツ スパゲッティ和風 菜の花梅和え かぼちゃのピーナツ風味 漬物	ご飯 めばるの漬け焼き 肉団子のケチャップ味 チンゲンサイ土佐和え がんもどきの煮物 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ(照り焼き) もやし炒め 魚肉ソーセージフライ 三色ピーマンのマリネ 漬物
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 かれいの生姜煮 梅ささみフライ ブロッコリーの塩昆布 コーンサラダ 漬物	ご飯 ハムカツ オムレツ 小松菜のごま和え 豆サラダ 漬物	ご飯 ブリの煮付け カリフラワーのサラダ ほうれん草お浸し わかめと揚げの酢味噌和え 漬物	ご飯 豚焼肉のみそ風味 イカメンチカツ インゲンのピーナツ和え キノコのドレッシング和え 漬物	ご飯 天ぷら盛り合わせ 大根おろし チンゲン菜の中華炒め 春雨の酢の物 漬物	ご飯 牛肉スタミナ焼き とうもろこし香ばし揚げ 切干大根の酢の物 菜の花のからし和え 漬物	ご飯 タラのぽん酢焼き ピーマン肉詰めフライ スパゲティサラダ 春菊のごま和え 漬物