

夕食献立表

期 間：2026/2/1～2026/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
夕食	ご飯 ホキの照り焼き 三角春巻き インゲンのソテー キノコと白菜のサラダ 漬物	ご飯 焼き鳥 いり豆腐 切干大根煮 もやしのナムル 漬物	ご飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ ピーマンの肉詰めフライ 茄子のしょうが和え 漬物	ご飯 とんかつ ひじきの煮物 チンゲン菜の炒め物 大根のゆかり和え 漬物	ご飯 赤魚の甘塩焼き オムレツ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 漬物	ご飯 牛肉の柳川風煮 カリフラワーのカレー オクラのポン酢かけ 高野豆腐の含め煮 漬物	ご飯 鱈の西京焼き 蒸し鶏ともやしのサラダ 冬瓜水晶煮 黒豆 漬物
	8	9	10	11	12	13	14
夕食	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の和え物 かぼちゃの含め煮 三色ピーマンのマリネ 漬物	ご飯 タラの照り焼き ミニおこのみやき 豆腐そぼろ煮 焼きブロッコリー 漬物	ご飯 豚の生姜焼き もやし炒め オクラの煮浸し レンコンの梅肉和え 漬物	ご飯 海老コンビフライ スパゲティーナポリタン 小松菜としめじの和え物 がんもどきの煮物 漬物	ご飯 肉団子の中華あん 白身魚フライ インゲンのソテー 大学いも風 漬物	ご飯 めばるの煮付け ささみロールフライ マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 鶏のオイスターソース焼き シュウマイ 金平ごぼう 春雨の中華風 漬物
	15	16	17	18	19	20	21
夕食	ご飯 ししゃもフライとイカリ ロールキャベツ 菜の花辛子和え 里芋の煮物 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 竹輪の磯辺揚げ 海藻サラダ チンゲン菜の炒め物 漬物	ご飯 鰯の塩焼き 卵の花 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のごま和え 漬物	ご飯 お好み焼き ごぼうメンチカツ 大根の金平 わかめときのこの酢の物 漬物	ご飯 タラのパン粉焼き カリフラワーカレーソテー 春菊とえのきの和え物 粉ふき芋磯辺和え 漬物	ご飯 鶏唐揚げ 切干大根煮 いんげんとツナの和え物 春雨の酢の物 漬物	ご飯 ホキのネギ味噌焼き 焼きビーフン かぼちゃコロケ 高野豆腐の煮物 漬物
	22	23	24	25	26	27	28
夕食	ご飯 ソース焼きそば シュウマイ もやし炒め 厚揚げの煮物 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 海鮮チヂミ 金平ごぼう チンゲン菜の梅肉和え 漬物	ご飯 ビーフカツ スパゲティサラダ 大根の信田煮 春菊の辛子和え 漬物	ご飯 白身魚のクリームソースかけ 蒸し鶏ともやしのサラダ ひじきの炒り煮 かぼちゃの煮物 漬物	ご飯 チキンカレー ミニおこのみやき こんにゃく煮 れんこんの梅和え 漬物	ご飯 赤魚のみりん焼き 野菜炒め ほうれん草の白和え ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 豚じゃが 白身魚のふっくら蒸し オクラとえのきの和え物 もやしと若布の酢の物 漬物