

令和8年2月

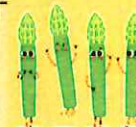
花咲浜寺

献立表

	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)
朝食	ミニ山シュガー イタリアンサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 かぶの生姜あんかけ 果物	いちごジャムパン しろ菜ソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 大根菜のツナ和え 果物	豆乳クリームパン コーンサラダ  牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー 457 たんぱく 10.2 脂質 33.9 炭水化物 79.6 カルシウム 181 食塩相当量 1.3	エネルギー 234 たんぱく 4.1 脂質 0.7 炭水化物 53.8 カルシウム 24 食塩相当量 0.7	エネルギー 461 たんぱく 15.8 脂質 16.3 炭水化物 62.6 カルシウム 390 食塩相当量 1.1	エネルギー 245 たんぱく 6.8 脂質 1.8 炭水化物 51.1 カルシウム 95 食塩相当量 0.7	エネルギー 434 たんぱく 13.8 脂質 18.1 炭水化物 53.2 カルシウム 308 食塩相当量 0.5	エネルギー 312 たんぱく 6.4 脂質 5.2 炭水化物 60.2 カルシウム 42 食塩相当量 1.4	エネルギー 295 たんぱく 10.8 脂質 4.2 炭水化物 53.3 カルシウム 21 食塩相当量 1.5
昼食	赤飯 ぶり大根 卯の花 ほうれん草の和え物 清汁	御飯 肉味噌豆腐 大豆煮 小松菜のお浸し 味噌汁	【節分】 巻寿司  いわし梅煮 添え(ふき・人参) 菜の花の和え物 赤だし 福豆風きなこボーロ 	カレーライス 漬物(福神漬) コールスロー ババロア 	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) 小松菜のじゃこ炒め 白菜のドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 醤油ラーメン 蒸しシューマイ フルーツポンチ 	御飯 鶏牛蒡 とうがんの煮物 ブロッコリーの和え物 
	エネルギー 614 たんぱく 30.2 脂質 18.4 炭水化物 75.3 カルシウム 108 食塩相当量 2.8	エネルギー 668 たんぱく 32 脂質 21.5 炭水化物 84.4 カルシウム 339 食塩相当量 3.6	エネルギー 496 たんぱく 20.4 脂質 7.8 炭水化物 87.8 カルシウム 170 食塩相当量 3.3	エネルギー 649 たんぱく 23.3 脂質 18.4 炭水化物 100.8 カルシウム 129 食塩相当量 3.6	エネルギー 593 たんぱく 24.4 脂質 24.2 炭水化物 68.5 カルシウム 154 食塩相当量 2.9	エネルギー 637 たんぱく 23.6 脂質 16.5 炭水化物 94.4 カルシウム 67 食塩相当量 3.9	エネルギー 581 たんぱく 27.4 脂質 16.5 炭水化物 80.3 カルシウム 99 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 タンドリーチキン 添え(スナップエンドウ) ブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ 	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) マカロニソテー アスパラサラダ コーンスープ 	御飯 チャプチェ風 茄子の揚げ浸し チンゲンサイの中華和え 中華スープ	御飯 さわらのつけ焼き 添え(オクラ) 金平ごぼう 春菊の湯葉和え 豚汁	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(スナップエンドウ) かぼちゃ煮 オクラの柚香和え 味噌汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ コンソメスープ 	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋煮 ビーフンサラダ 味噌汁 
	エネルギー 676 たんぱく 26.2 脂質 29.7 炭水化物 77.3 カルシウム 86 食塩相当量 2.1	エネルギー 672 たんぱく 20.6 脂質 24.7 炭水化物 92.8 カルシウム 114 食塩相当量 3.1	エネルギー 611 たんぱく 16.5 脂質 20.6 炭水化物 89.9 カルシウム 112 食塩相当量 2.1	エネルギー 540 たんぱく 24.5 脂質 15.4 炭水化物 73.4 カルシウム 146 食塩相当量 2.5	エネルギー 545 たんぱく 18.7 脂質 10.4 炭水化物 98.1 カルシウム 101 食塩相当量 3.2	エネルギー 554 たんぱく 20.1 脂質 18.3 炭水化物 75.5 カルシウム 85 食塩相当量 2.7	エネルギー 671 たんぱく 21.9 脂質 21.8 炭水化物 96.9 カルシウム 136 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1747 たんぱく 66.6 脂質 82 炭水化物 232.2 カルシウム 375 食塩相当量 6.2	エネルギー 1574 たんぱく 56.7 脂質 46.9 炭水化物 231 カルシウム 477 食塩相当量 7.4	エネルギー 1568 たんぱく 52.7 脂質 44.7 炭水化物 240.3 カルシウム 672 食塩相当量 6.5	エネルギー 1434 たんぱく 54.6 脂質 35.6 炭水化物 225.3 カルシウム 370 食塩相当量 6.8	エネルギー 1572 たんぱく 56.9 脂質 52.7 炭水化物 219.8 カルシウム 563 食塩相当量 6.6	エネルギー 1503 たんぱく 50.1 脂質 40 炭水化物 230.1 カルシウム 194 食塩相当量 8	エネルギー 1547 たんぱく 60.1 脂質 42.5 炭水化物 230.5 カルシウム 256 食塩相当量 7

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年2月 花咲浜寺 献立表

	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)
朝食	あんぱん ほうれん草のソテー コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 アスパラのごまドレ和え 果物	メロンパン コンソメ煮 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 たまごとし 果物	チョコカスター ハムサラダ 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 昆布佃煮 照り焼き肉団子 果物 	茶粥 漬物 厚揚げ煮 果物 
	エネルギー 506 タンパク 14.3 脂質 36 炭水化物 81.3 カルシウム 253 食塩相当量 1.2	エネルギー 288 タンパク 6.6 脂質 6.1 炭水化物 52.8 カルシウム 33 食塩相当量 1	エネルギー 463 タンパク 16 脂質 16.5 炭水化物 61 カルシウム 333 食塩相当量 1.6	エネルギー 312 タンパク 10.9 脂質 5.9 炭水化物 52.8 カルシウム 43 食塩相当量 0.8	エネルギー 515 タンパク 16.9 脂質 21.5 炭水化物 62.4 カルシウム 322 食塩相当量 1.3	エネルギー 307 タンパク 9.5 脂質 2.2 炭水化物 62.7 カルシウム 48 食塩相当量 1.3	エネルギー 326 タンパク 10.2 脂質 7.4 炭水化物 54.3 カルシウム 153 食塩相当量 1
昼食	御飯 鮭の塩焼き 添え(オクラ) 茄子のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁 	【お誕生日会】 炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 茶碗蒸し ぬた和え 赤だし	三色丼 里芋の煮物 小松菜の中華和え 味噌汁 	ごはん(小) きつねうどん 茄子のそぼろ煮 大根菜の和え物 	御飯 豚肉の塩麴炒め アスパラのソテー かぶの甘酢和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の煮付け 添え(れんこん・人参) さつまいもの金平 大根サラダ 清汁	【バレンタイン】 バターライス ハートコロッケ盛り合わせ 添え(ブロッコリー) ほうれん草のドレ和え コンソメスープ ハートの杏仁豆腐 
	エネルギー 545 タンパク 21.9 脂質 18.5 炭水化物 71 カルシウム 67 食塩相当量 2.6	エネルギー 664 タンパク 30 脂質 19.6 炭水化物 89.5 カルシウム 134 食塩相当量 5	エネルギー 569 タンパク 25.3 脂質 18.4 炭水化物 73.7 カルシウム 179 食塩相当量 3.3	エネルギー 549 タンパク 14 脂質 15.3 炭水化物 86.1 カルシウム 166 食塩相当量 3.2	エネルギー 601 タンパク 22.5 脂質 23.3 炭水化物 74.7 カルシウム 73 食塩相当量 2.1	エネルギー 593 タンパク 17.9 脂質 17.8 炭水化物 89.6 カルシウム 83 食塩相当量 2.4	エネルギー 626 タンパク 15.8 脂質 19.4 炭水化物 98.9 カルシウム 203 食塩相当量 2.1
夕食	御飯 おでん ふきの炒め物 白菜の和え物 味噌汁 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 高野煮 いんげんのかか和え 味噌汁 	御飯 お豆腐グラタン ズッキーニのソテー ツナサラダ コンソメスープ 	御飯 ビーフストロガノフ ジャーマンポテト カリフラワーのフレンチ和え 青りんごゼリー 	御飯 さばの味噌煮 添え(白ねぎ・人参) 枝豆がんも煮 しろ菜のお浸し 清汁	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(オクラ) ぜんまいの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 	御飯 豚肉のしぐれ煮 切り干し大根 チンゲンサイの醤油マヨ和え 味噌汁
	エネルギー 536 タンパク 21.5 脂質 15.8 炭水化物 75.8 カルシウム 181 食塩相当量 3.4	エネルギー 617 タンパク 27.2 脂質 21.3 炭水化物 79.6 カルシウム 146 食塩相当量 2.8	エネルギー 609 タンパク 21.5 脂質 23.9 炭水化物 77 カルシウム 162 食塩相当量 2.5	エネルギー 656 タンパク 22.5 脂質 19.2 炭水化物 101.8 カルシウム 67 食塩相当量 2.8	エネルギー 564 タンパク 25.4 脂質 18 炭水化物 73.7 カルシウム 126 食塩相当量 3.1	エネルギー 555 タンパク 24.6 脂質 15.7 炭水化物 77.7 カルシウム 188 食塩相当量 3.1	エネルギー 704 タンパク 24.5 脂質 28.1 炭水化物 86.4 カルシウム 174 食塩相当量 2.9
合計	エネルギー 1587 タンパク 57.7 脂質 70.3 炭水化物 228.1 カルシウム 501 食塩相当量 7.2	エネルギー 1569 タンパク 63.8 脂質 47 炭水化物 221.9 カルシウム 313 食塩相当量 8.8	エネルギー 1641 タンパク 62.8 脂質 58.8 炭水化物 211.7 カルシウム 674 食塩相当量 7.4	エネルギー 1517 タンパク 47.4 脂質 40.4 炭水化物 240.7 カルシウム 276 食塩相当量 6.8	エネルギー 1680 タンパク 64.8 脂質 62.8 炭水化物 210.8 カルシウム 521 食塩相当量 6.5	エネルギー 1455 タンパク 52 脂質 35.7 炭水化物 230 カルシウム 319 食塩相当量 6.8	エネルギー 1656 タンパク 50.5 脂質 54.9 炭水化物 239.6 カルシウム 530 食塩相当量 6

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年2月 花咲浜寺 献立表

	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)
朝食	りんごパン ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ほうれん草のそぼろ炒め 果物	黒糖ミルクパン ソーセージソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 かぶのツナ煮 果物	季節のジャムパン アスパラのドレ和え 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 だし巻きたまご  果物	茶粥 漬物 しろ菜とがんも煮 果物
	エネルギー 456 タンパク 11.8 脂質 34.7 炭水化物 75.7 カルシウム 243 食塩相当量 1.3	エネルギー 295 タンパク 7.5 脂質 6.1 炭水化物 52.5 カルシウム 31 食塩相当量 0.7	エネルギー 520 タンパク 16.9 脂質 24.1 炭水化物 57.1 カルシウム 507 食塩相当量 1.4	エネルギー 269 タンパク 8.7 脂質 3 炭水化物 52.2 カルシウム 28 食塩相当量 0.8	エネルギー 464 タンパク 15.2 脂質 13.9 炭水化物 69.6 カルシウム 316 食塩相当量 0.9	エネルギー 283 タンパク 10 脂質 6 炭水化物 47.7 カルシウム 32 食塩相当量 1.2	エネルギー 297 タンパク 8.3 脂質 5.5 炭水化物 53.5 カルシウム 73 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 鶏の山椒焼き 添え(オクラ) なすの揚げ浸し 小松菜の和え物 味噌汁 	御飯 ポークビーンズ スナップエンドウのソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ 	御飯 かれのバター照り焼き 添え(オクラ) ニンニクの芽炒め 海藻サラダ 味噌汁	ごはん(小) 鶏南蛮そば チンゲン菜のゆずドレ和え 水ようかん 	御飯 魚の香草パン粉焼き 添え(スナップエンドウ) エビのイタリアンドレ和え コーンスープ  果物	御飯 チキン南蛮 添え(キャベツ・トマト) 小松菜煮浸し かぶのドレ和え 味噌汁 	シーフードカレー 漬物(福神漬) レタスサラダ いちごゼリー 
	エネルギー 567 タンパク 23.2 脂質 22.4 炭水化物 66.5 カルシウム 139 食塩相当量 2.6	エネルギー 618 タンパク 26 脂質 22.4 炭水化物 79.8 カルシウム 123 食塩相当量 2.7	エネルギー 510 タンパク 24.7 脂質 13.3 炭水化物 71.8 カルシウム 115 食塩相当量 2.9	エネルギー 595 タンパク 24 脂質 11.8 炭水化物 97.3 カルシウム 91 食塩相当量 2.8	エネルギー 614 タンパク 25.7 脂質 16.6 炭水化物 90.2 カルシウム 198 食塩相当量 1.9	エネルギー 714 タンパク 25.6 脂質 30.1 炭水化物 81.8 カルシウム 137 食塩相当量 2.9	エネルギー 614 タンパク 21.6 脂質 17.3 炭水化物 94.5 カルシウム 138 食塩相当量 3.7
夕食	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根菜の炒め物 里芋の味噌和え 清汁 	御飯 牛肉の中華炒め 春巻 めかぶ 中華スープ 	御飯 五目卵銀あんかけ しろ菜ソテー 春雨サラダ 清汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 マカロニサラダ 清汁 	御飯 大和煮 白花豆煮 ほうれん菜のおかか和え 味噌汁 	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(ししとう・人参) 高野の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 	御飯 鶏肉の照り煮 添え(ほうれん草・冬瓜) かぼちゃ煮 きゅうりの和え物 清汁
	エネルギー 607 タンパク 21.6 脂質 16.9 炭水化物 90.6 カルシウム 184 食塩相当量 2.9	エネルギー 589 タンパク 22.5 脂質 18.4 炭水化物 81.6 カルシウム 133 食塩相当量 3.6	エネルギー 527 タンパク 18.5 脂質 15.6 炭水化物 77 カルシウム 122 食塩相当量 2.6	エネルギー 723 タンパク 26.2 脂質 26.7 炭水化物 91.3 カルシウム 52 食塩相当量 3	エネルギー 494 タンパク 21.9 脂質 5.1 炭水化物 90.1 カルシウム 103 食塩相当量 2.8	エネルギー 530 タンパク 25.6 脂質 13.6 炭水化物 76 カルシウム 170 食塩相当量 2.5	エネルギー 595 タンパク 25.6 脂質 18.8 炭水化物 80.8 カルシウム 72 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー 1630 タンパク 56.6 脂質 74 炭水化物 232.8 カルシウム 566 食塩相当量 6.8	エネルギー 1502 タンパク 56 脂質 46.9 炭水化物 213.9 カルシウム 287 食塩相当量 7	エネルギー 1557 タンパク 60.1 脂質 53 炭水化物 205.9 カルシウム 744 食塩相当量 6.9	エネルギー 1587 タンパク 58.9 脂質 41.5 炭水化物 240.8 カルシウム 171 食塩相当量 6.8	エネルギー 1572 タンパク 62.8 脂質 35.6 炭水化物 249.9 カルシウム 617 食塩相当量 5.6	エネルギー 1527 タンパク 61.2 脂質 49.7 炭水化物 205.5 カルシウム 339 食塩相当量 6.6	エネルギー 1506 タンパク 55.5 脂質 41.6 炭水化物 228.8 カルシウム 283 食塩相当量 7.5

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年2月 花咲浜寺 献立表

	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)
朝食	クリームパン カリフラワーのドレ和え コーヒーマル みかん缶のヨーグルト和え	白粥 梅干し 肉団子の旨煮 果物	はちみつパン フレンチサラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	ストロベリーツイスト ブロッコリーサラダ 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮 果物	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー 489 タンパク 13.8 脂質 35.6 炭水化物 79.8 カルシウム 236 食塩相当量 1.6	エネルギー 283 タンパク 7.5 脂質 2.7 炭水化物 57.8 カルシウム 26 食塩相当量 1.5	エネルギー 411 タンパク 12.9 脂質 15.7 炭水化物 52.3 カルシウム 311 食塩相当量 0.9	エネルギー 274 タンパク 8.7 脂質 1.6 炭水化物 56.1 カルシウム 15 食塩相当量 1.1	エネルギー 418 タンパク 15 脂質 16.2 炭水化物 53.2 カルシウム 314 食塩相当量 1.0	エネルギー 314 タンパク 9.4 脂質 7.8 炭水化物 50.7 カルシウム 16 食塩相当量 1.2	エネルギー 305 タンパク 10.7 脂質 4.2 炭水化物 55.8 カルシウム 17 食塩相当量 1.5
昼食	御飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 長芋短冊 味噌汁	御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ コンソメスープ	【お寿司の日】 にぎり寿司 春菊の辛子和え 赤だし 果物	御飯 ほうれん草とチーズのキッシュ風 じゃがいもの洋風煮 アスパラサラダ コンソメスープ	ごはん(小) 焼きそば 蒸しシュウマイ 清汁 マンゴープリン	【お弁当の日】 鶏めし 天ぷら(鶏) れんこんの煮物 ポテトサラダ 小松菜のごま和え 清汁 果物	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) 里芋煮 チンゲンサイのマヨ和え 清汁
	エネルギー 577 タンパク 24.5 脂質 14 炭水化物 88 カルシウム 234 食塩相当量 2.7	エネルギー 727 タンパク 21.2 脂質 30.8 炭水化物 91.8 カルシウム 161 食塩相当量 2.3	エネルギー 610 タンパク 28.2 脂質 11.7 炭水化物 100.2 カルシウム 163 食塩相当量 5.3	エネルギー 625 タンパク 22.8 脂質 26.6 炭水化物 74.9 カルシウム 163 食塩相当量 3	エネルギー 707 タンパク 24.6 脂質 22.9 炭水化物 97.7 カルシウム 139 食塩相当量 3.4	エネルギー 750 タンパク 27 脂質 28.9 炭水化物 97.7 カルシウム 141 食塩相当量 2.9	エネルギー 591 タンパク 21.2 脂質 24.5 炭水化物 69.4 カルシウム 106 食塩相当量 1.9
夕食	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんの旨煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風 茄子の揚げ浸し ふきのおかか和え 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) ちくわ磯辺揚げ・さつま芋天ぷら しろ菜のゆず和え けんちん汁	御飯 鶏のもろみ味噌焼き 添え(白ねぎ・ししとう) いんげんソテー 白菜のドレ和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 添え(ふき・人参) 茄子とツナの和風炒め かぶの汐昆布和え 清汁	御飯 豆腐チャンプル ちくわの煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) かぶの洋風煮 ひじきのサラダ コーンスープ
	エネルギー 491 タンパク 20.4 脂質 8.6 炭水化物 83.8 カルシウム 117 食塩相当量 2.5	エネルギー 635 タンパク 24.1 脂質 23.5 炭水化物 78.6 カルシウム 114 食塩相当量 3.1	エネルギー 501 タンパク 19.8 脂質 9.3 炭水化物 84.8 カルシウム 139 食塩相当量 2	エネルギー 629 タンパク 24.6 脂質 25.4 炭水化物 73.8 カルシウム 138 食塩相当量 2.7	エネルギー 592 タンパク 23.4 脂質 22.5 炭水化物 71.2 カルシウム 61 食塩相当量 2.6	エネルギー 566 タンパク 28.9 脂質 16.1 炭水化物 76.4 カルシウム 248 食塩相当量 3.2	エネルギー 652 タンパク 21.6 脂質 24 炭水化物 88.3 カルシウム 139 食塩相当量 3.3
合計	エネルギー 1557 タンパク 58.7 脂質 58.2 炭水化物 251.6 カルシウム 587 食塩相当量 6.8	エネルギー 1645 タンパク 52.8 脂質 57 炭水化物 228.2 カルシウム 301 食塩相当量 6.9	エネルギー 1522 タンパク 60.9 脂質 36.7 炭水化物 237.3 カルシウム 613 食塩相当量 8.2	エネルギー 1528 タンパク 56.1 脂質 53.6 炭水化物 204.8 カルシウム 316 食塩相当量 6.8	エネルギー 1717 タンパク 63 脂質 61.6 炭水化物 222.1 カルシウム 514 食塩相当量 7.0	エネルギー 1630 タンパク 65.3 脂質 52.8 炭水化物 224.8 カルシウム 405 食塩相当量 7.3	エネルギー 1548 タンパク 53.5 脂質 52.7 炭水化物 213.5 カルシウム 262 食塩相当量 6.7

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。