

2026年



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 朝 ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボト ほうれん草ソテー 牛乳	2 イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	3 黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（ツナ） 牛乳	4 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） フルーツゼリー 牛乳	5 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	6 黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	7 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
8 朝 ごはん 蒸し鶏ねぎソース 和えもの 卵かけ 果物	9 ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいの豆煮 インゲンのごま和え	10 ごはん 寿司盛り合わせ 鯛の味噌煮 冷やしちじ 小松菜のお浸し 節分豆	11 建国記念の日 ごはん 白身魚フライ ボトフ 菜の花としらすの辛子和え	12 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 牛乳	13 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	14 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
15 朝 ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボト ほうれん草ソテー 牛乳	16 イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	17 黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（トリ） コーンスープ 牛乳	18 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	19 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	20 黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	21 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
22 朝 ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 白菜とシラスのお浸し 果物	23 ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	24 具だくさんミースパゲッティ かぼちゃサラダ 果物	25 ごはん 山椒焼き 白菜と豆腐のトロトロ煮 胡瓜のおかか和え	26 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） フルーツゼリー 牛乳	27 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	28 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
29 朝 ごはん 蒸し鶏ねぎソース 和えもの 卵かけ 果物	30 ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいの豆煮 インゲンのごま和え	31 ごはん 豚肉の甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白菜のお浸し	32 親子丼 冷やっこ のっつい汁	33 ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	34 ごはん ちゃんちゃん焼き 肉さくらびら 小松菜さなこ和え	35 具だくさんちゃんぽんうどん 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食						
タ ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬		節分				
選択食		行事食				
8 朝 ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	9 ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	10 ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	11 建国記念の日 ごはん さわらの鯛焼 野菜のトマトソース キャベツヒカラの和えもの	12 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 牛乳	13 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	14 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
15 朝 ごはん じばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	16 ごはん タンドリーチキン 鶏胸洋風きのあん なすのマリネ	17 ごはん あいの生姜焼き 里いもの炒りめ 菜の花のこま和え	18 ごはん 寿司盛り 南蛮 厚揚げけんちめ煮 白菜の中華和え	19 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 牛乳	20 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	21 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
22 朝 ごはん 豆腐ハンバーグ こほんの柳川風 土佐和え	23 ごはん じじ監焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	24 ごはん 白身魚あんかけ 鳥刺し 小松菜の和え物	25 ごはん ハーブ 野菜とえびのボトフ 大根サラダ	26 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） フルーツゼリー 牛乳	27 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	28 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
29 朝 ごはん 蒸し鶏ねぎソース 和えもの 卵かけ 果物	30 ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいの豆煮 インゲンのごま和え	31 ごはん 豚肉の甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白菜のお浸し	32 親子丼 冷やっこ のっつい汁	33 ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	34 ごはん ちゃんちゃん焼き 肉さくらびら 小松菜さなこ和え	35 具だくさんちゃんぽんうどん 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食						
タ ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬		行事食				
選択食						
15 朝 ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボト ほうれん草ソテー 牛乳	16 イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	17 黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（トリ） コーンスープ 牛乳	18 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	19 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	20 黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	21 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
22 朝 ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 白菜とシラスのお浸し 果物	23 ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	24 具だくさんミースパゲッティ かぼちゃサラダ 果物	25 ごはん 山椒焼き 白菜と豆腐のトロトロ煮 胡瓜のおかか和え	26 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） フルーツゼリー 牛乳	27 イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	28 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
29 朝 ごはん 豆腐ハンバーグ こほんの柳川風 土佐和え	30 ごはん じじ監焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	31 ごはん 白身魚あんかけ 鳥刺し 小松菜の和え物	32 ごはん ハーブ 野菜とえびのボトフ 大根サラダ	33 味付ごはん たまごと卵 里いもの炒り豆子煮 菜の花の鶏肉和え	34 ごはん 天から 酢のの 赤だし	35 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 野菜と鶏肉の ツナごぼうサラダ
選択食						
タ ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬		行事食				
選択食						
15 朝 ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボト ほうれん草ソテー 牛乳	16 イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	17 黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（ツナ） コーンスープ 牛乳	18 ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） フルーツゼリー 牛乳	19 ロールパン マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	20 黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	21 丸ロール ママレード＆マーガリン ボトフ 小わふわオムレツ 牛乳
22 朝 ごはん 蒸し鶏ねぎソース 和えもの 卵かけ 果物	23 ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいの豆煮 インゲンのごま和え	24 ごはん 豚肉の甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白菜のお浸し	25 親子丼 冷やっこ のっつい汁	26 ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	27 ごはん ちゃんちゃん焼き 肉さくらびら 小松菜さなこ和え	28 具だくさんちゃんぽんうどん 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食						
タ ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬		行事食				
選択食						

・常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。

・毎・タ・夕でメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。

・[栄養部のページはこちらです。](#)