

2月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
2/1(日)~2/7(土)

Oni wa~
soto~



ミニ知識

今日
使える!

【ヒートショックに気を付けて!】

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼしてしまうことをいいます。血圧の変動が大きくなる入浴時のポイントとして、脱衣所や浴室は暖かくし温度は41℃以下にする、入浴時は家族にひと声かけておく、飲食後の入浴は控える、入浴前に血圧を測定するなどがあります。

1
(日)

1日3食合計の摂取量
熱量 1538kcal
タンパク質 57.4g
脂質 44.9g
炭水化物 242.9g
塩分 6.7g

- 朝食 お魚だんごの炊き合せ
干瓢の佃煮風/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 豚肉の塩ダレ炒め/茄子おろし醤
小松菜と蒲鉾揚げ和え/汁物/ご飯
- 夕食 カレー風味麻婆豆腐/竹輪の旨煮
長芋の柚子かつお和え/ご飯



2
(月)

1日3食合計の摂取量
熱量 1523kcal
タンパク質 56.9g
脂質 40.6g
炭水化物 248.3g
塩分 7.4g

- 朝食 三角とうふ天の炊き合せ
里芋と豚肉の味噌煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 照り焼きハンバーグ/南瓜のコンソメ煮
うまい菜卵カツ/汁物/ご飯
- 夕食 おでん/盛合せ(おでん)
キャベツのなめ茸和え/ご飯



3
(火)

1日3食合計の摂取量
熱量 1491kcal
タンパク質 59.9g
脂質 31.3g
炭水化物 255.2g
塩分 9.8g

- 朝食 葱だし巻き/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 いわしの梅煮/おふくろ豆
山菜の白和え/すまし汁/ご飯
- 夕食 海老天そば/せんまいと麸の煮物
オクラのツナ和え



4
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量 1609kcal
タンパク質 60.3g
脂質 49.6g
炭水化物 246.0g
塩分 5.7g

- 朝食 がんもと牛蒡の煮物
じゃがいもそぼろ/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 鶏肉の黒酢あん/青梗菜中華炒め
もやしの和え物/中華スープ/ご飯
- 夕食 フィッシュフライ
ペペロン厚揚げ/チリサラダ/ご飯



5
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量 1616kcal
タンパク質 59.7g
脂質 55.1g
炭水化物 237.1g
塩分 5.9g

- 朝食 角揚げの盛合せ/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 鰯の塩焼き/茄子田楽
いんげんのごま和え/汁物/ご飯
- 夕食 豚肉のケチャップ焼き/里芋のこあん
菜の花の姫皮筍和え/ご飯



6
(金)

1日3食合計の摂取量
熱量 1562kcal
タンパク質 58.7g
脂質 34.9g
炭水化物 272.1g
塩分 6.7g

- 朝食 いなり餃子の炊き合せ
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 牛すじカレー/ハーブチキン
パインミルクゼリー
- 夕食 アジの野菜マリネ/さつま芋のれんが煮
ほうれん草ナムル/汁物/ご飯



7
(土)

1日3食合計の摂取量
熱量 1618kcal
タンパク質 56.8g
脂質 48.1g
炭水化物 256.7g
塩分 6.5g

- 朝食 鮭塩焼き/南瓜のそぼろ煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食 豆乳鍋/餃子
小松菜の菜種和え/ご飯
- 夕食 メンチカツ/洋風肉じゃが
ブロッコリーのマヨ和え/コリスープ/ご飯



2月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
2/8(日)~2/15(日)

Oni wa~
soto~



8
(日)

1日3食合計の摂取量
熱量 1553kcal
タンパク質 60.9g
脂質 39.5g
炭水化物 251.6g
塩分 6.5g

朝食 海苔だし巻き/ごぼうと人参のおかか煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の味噌炒め/さつまいの甘辛煮
キャベツの茸サラダ/すまし汁/ご飯

夕食 白身魚の煮付け/厚揚げのあっさり蒸
しろ菜と蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

9
(月)

1日3食合計の摂取量
熱量 1512kcal
タンパク質 60.2g
脂質 41.5g
炭水化物 238.9g
塩分 6.2g

朝食 カレー風箇の炊合せ
塩じやこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイのねぎ塩焼き/きのこ味噌茄子
うまい葉の生姜和え/中華スープ/ご飯

夕食 串なし焼き鳥/竹輪の磯部揚げ
白菜の甘酢漬け/ご飯



昼食



夕食

10
(火)

1日3食合計の摂取量
熱量 1558kcal
タンパク質 58.9g
脂質 46.7g
炭水化物 243.5g
塩分 7.0g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚しゃぶ/しんじよの煮物
干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食 ピーフチュー/鶏肉と大豆のトマト煮
オクラハムサラダ/ご飯



昼食



夕食

11
(水/祝)

1日3食合計の摂取量
熱量 1576kcal
タンパク質 56.5g
脂質 42.8g
炭水化物 254.3g
塩分 7.7g

朝食 リーゼーの天の炊合せ
はんぺんの和風煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉みそ豆腐/チリポテト
畑菜人参の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 鶏肉の香草パン粉焼き/中華春雨
カリフラーの搾菜和え/ご飯



昼食



夕食

12
(木)

1日3食合計の摂取量
熱量 1516kcal
タンパク質 60.6g
脂質 44.7g
炭水化物 235.0g
塩分 6.0g

朝食 枝豆がんも/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚生姜焼き/おからカリー
菜の花揚げ和え物/コソメスープ/ご飯

夕食 ホキのムニエル/大根のコンソメ煮
パンプキンサラダ/ご飯



昼食



夕食

13
(金)

1日3食合計の摂取量
熱量 1476kcal
タンパク質 59.0g
脂質 38.9g
炭水化物 235.5g
塩分 6.3g

朝食 鶏テキ/せんまい炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭のごま醤油焼き/角揚げの煮物
長芋のハムマリネ/汁物/ご飯

夕食 五目玉子和風あん/筍焼売
小松菜とちくわの煮浸し/ご飯



昼食



夕食

14
(土)

1日3食合計の摂取量
熱量 1513kcal
タンパク質 58.8g
脂質 40.1g
炭水化物 244.6g
塩分 9.5g

朝食 鶏高野の炊合せ/刻大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハートオムレツ/エビマヨグリーン
さつまいのツナ和え/コソメスープ/ご飯

夕食 味噌ラーメン/中華野菜煮
オクラの高菜和え/ご飯



昼食



夕食

15
(日)

1日3食合計の摂取量
熱量 1610kcal
タンパク質 60.7g
脂質 49.5g
炭水化物 245.2g
塩分 6.3g

朝食 五目だし巻き/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚トマト煮込み/コンソメビーンズ
コーンポテサラ/コソメスープ/ご飯

夕食 豚大根の甘辛煮/高野とじやの卵とじ
しろ菜の酢味噌和え/ご飯



昼食



夕食

2月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
2/16(月)~2/23(月)

Oni wa~
soto~



16
(月)

1日3食合計の摂取量
熱量 1574kcal
タンパク質 56.3g
脂質 38.9g
炭水化物 263.6g
塩分 7.0g



昼食

朝食 えび団子炊合せ/はんぺん蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕漬/里芋の生姜煮
青梗菜の3色和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉コロッケ/厚揚げと豚肉の旨煮
カリフラワーのおかず和え/ご飯



夕食

17
(火)

1日3食合計の摂取量
熱量 1486kcal
タンパク質 55.1g
脂質 31.0g
炭水化物 262.7g
塩分 5.8g



昼食

朝食 野菜天の炊合せ/かぼちゃのこってり煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ローリエバーツ(チーズ)/マカロニのトマト煮
ほうれん草の野菜ドレ/コリスチーフ/ご飯

夕食 さわらの煮付け/白菜とけの卵/け
オクラと鶏の梅肉和え/ご飯



夕食

18
(水)

1日3食合計の摂取量
熱量 1538kcal
タンパク質 60.0g
脂質 44.7g
炭水化物 238.8g
塩分 6.7g



昼食

朝食 いなりの煮物/竹輪豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの味噌煮/里芋と豚肉の和風煮
ブロッコリーの白和え/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉の柳川風/人参の炒め煮
畠菜の柚子かつお和え/ご飯



夕食

19
(木)

1日3食合計の摂取量
熱量 1565kcal
タンパク質 57.7g
脂質 33.5g
炭水化物 274.5g
塩分 9.2g



昼食

朝食 ツナじがや/ふきの炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜うどん/カニかま/れんこん天
蒸し鶏の和え物

夕食 肉団子の酢豚風/大根の炒め煮
うずら豆/中華スープ/ご飯



夕食

20
(金)

1日3食合計の摂取量
熱量 1571kcal
タンパク質 58.3g
脂質 52.7g
炭水化物 231.7g
塩分 6.5g



昼食

朝食 しんじょう炊合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/厚揚げそぼろ炒め
うまい菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/キャベツの卵とじ
長芋と山くらげの和え物/ご飯



夕食



昼食



夕食

21
(土)

1日3食合計の摂取量
熱量 1590kcal
タンパク質 59.3g
脂質 44.6g
炭水化物 252.1g
塩分 7.7g



昼食

朝食 ブリ照焼/切干大根(ツナ)
汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼肉風炒め/大豆とひじき煮
ブロッコリーの和風和え/汁物/ご飯

夕食 ニラ饅頭/おつまみ竹輪
里芋クリームサラダ/ご飯



夕食



昼食



夕食

22
(日)

1日3食合計の摂取量
熱量 1538kcal
タンパク質 58.6g
脂質 41.3g
炭水化物 246.1g
塩分 5.7g



昼食

朝食 豚の生姜炒め/三角うふ天の焼き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/ピリ辛肉味噌茄子
うぐいす豆の芋サラダ/すまし汁/ご飯

夕食 たらの香草焼き/挽肉春雨の甘辛煮
小松菜の中華和え/ご飯



夕食



昼食



夕食

23
(月/祝)

1日3食合計の摂取量
熱量 1562kcal
タンパク質 60.2g
脂質 38.6g
炭水化物 260.7g
塩分 6.3g



昼食

朝食 はんぺんの焼き寄せ
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの磯貝焼き/高野の卵とじ
しら菜の大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー
ミートボール/抹茶プリン



夕食



昼食



夕食

2月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
2/24(火)~2/28(土)

Oni wa~
soto~



24
(火)

1日3食合計の摂取量
熱量 1584kcal
タンパク質 60.5g
脂質 44.8g
炭水化物 248.8g
塩分 6.7g

朝食 白身魚団子煮/ほっこりじやが芋
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の黒酢あん/しゅうまい
ほうれん草の和え物/中華スープ/ご飯

夕食 豆のレモンパ・ル・焼き/ミートマカロニ
山菜の梅和え/ご飯



昼食



夕食

28
(土)

1日3食合計の摂取量
熱量 1609kcal
タンパク質 58.5g
脂質 43.1g
炭水化物 258.9g
塩分 7.4g

朝食 あじ塩焼/蓮根の炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カツ/炒りおから
白菜の菜種和え/すまし汁/ご飯

夕食 かにつみれピリ辛大根
厚揚げ味噌がらめ/おさつサラダ/ご飯



昼食



夕食

25
(水)

1日3食合計の摂取量
熱量 1487kcal
タンパク質 58.2g
脂質 36.2g
炭水化物 246.2g
塩分 7.3g

朝食 ツナだし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの生姜煮/ふきと揚げ炒め物
さつま芋のレモン風味/すまし汁/ご飯

夕食 塩ちゃんこ鍋/湯豆腐
インゲンの卵サラダ/ご飯



昼食



夕食

26
(木)

1日3食合計の摂取量
熱量 1518kcal
タンパク質 60.8g
脂質 40.5g
炭水化物 243.7g
塩分 6.3g

朝食 さば煮付け/豆乳がんも
汁物/ご飯/牛乳

昼食 油淋鶏風/高菜ピーフン
うまい葉と人参和え物/中華スープ/ご飯

夕食 ハーバークリーミー/じやが芋のカレー煮
ドロッコリーミルクドレ/ご飯



昼食



夕食

27
(金)

1日3食合計の摂取量
熱量 1553kcal
タンパク質 55.4g
脂質 43.7g
炭水化物 249.0g
塩分 6.1g

朝食 ケーリンピース天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイのムニエル/茄子のトマトソース
小松菜とツナの煮浸し/ヨリスープ/ご飯

夕食 牛ごぼうのしぐれ煮
豆腐ナゲット/カリフラワーのソテー/ご飯



昼食



夕食