

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

今日から
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、飲酒後の入浴は控える、入浴前に血圧を測定するなどがあります。

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
じゃがいもそば/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



昼食



夕食

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♪酢
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



昼食



夕食

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** 鯖の塩焼き/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/里芋きのこあん
菜の花の姫皮筍和え/ご飯



昼食



夕食

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
うまい菜卵サラダ/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



昼食



夕食

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わせ
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/さつま芋の揚げ煮
ほうれん草ナムル/汁物/ご飯



昼食



夕食

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/ぜんまいと麩の煮物
オクラのツナ和え



昼食



夕食

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/コッパ・ポ/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
2/8(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/さつま芋の甘辛煮キャベツの苣サラダ/すまし汁/ご飯

夕食

白身魚の煮付け/厚揚げのあさり蒸し菜と蒲鉾の和え物/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/おからカレー菜の花揚げ和え物/コッパム-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

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

カレー風筍の炊合せ塩じゃこの卵とじ/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菜の生姜和え/中華ス-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

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/ぜんまい炒め煮汁物/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

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/しんじょの煮物干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食

ビーフシチュー/鶏肉と大豆のトマト煮オクラハムサラダ/ご飯



昼食



夕食

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/割干大根煮汁物/ご飯/牛乳

昼食

ハートオムレツ/エビマヨグリーンさつま芋のツナ和え/コッパム-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

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

ソーセージ/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/中華春雨カリフラワーの搾菜和え/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/コッパム-プ/ご飯

夕食

豚大根の甘辛煮/高野とじゃこの卵とじしる菜の酢味噌和え/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

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

牛肉ロquette/厚揚げと豚肉の旨煮/カリフラワーのおかず和え/ご飯



昼食



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

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



昼食



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

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

ロールキャベツ(デミ)/マカロニのトマト煮/ほうれん草の野菜ドレッシング/ご飯

夕食

さわらの煮付け/白菜とオクラの卵とじ/オクラと鶏の梅肉和え/ご飯



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

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



昼食



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

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/里芋と豚肉の和風炊き/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/畑菜の柚子かつお和え/ご飯



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

朝食

豚の生姜炒め/三角とうふ天の炊合せ/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

たら香の香辛焼/挽肉春雨の甘辛煮/小松菜の中華和え/ご飯



昼食



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

朝食

ツナじゃが/ふきの炊き合わせ/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



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

朝食

はんぺんの炊き寄せ/里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの磯部焼/高野の卵とじ/しろ菜の大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食

ポークカレー/ミートボール/抹茶プリン



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/ほっこりじゃが芋汁物/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 柿のほろろ-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/畑菜の菜種和え/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/さつま芋のほろろ風味/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/高菜ビーフン/うまい菜と人参和え物/中華スープ/ご飯

夕食 ハバ-グリーン-スープ/じゃが芋のカレー煮/ブロッコリーミルクトレ/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 グ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/コリアンダー/ご飯

夕食 牛ごぼうのしぐれ煮/豆腐ナゲット/かぼちゃのマネ/ご飯



昼食



夕食