



今月のお楽しみメニュー

2026年2月



他人丼

他人丼は、温めて
ご飯にかけてください。



洋風親子丼

洋風親子丼は、温めて
ご飯にかけてください。



塩だれ豚丼

塩だれ豚丼は、温めて
ご飯にかけてください。



五目旨煮丼

五目旨煮丼は、温めて
ご飯にかけてください。



ハヤシライス

ハヤシライスは、鍋に移し、
1人70gの水かお湯で希釈して
温めてご飯にかけてください。
※袋ごと湯煎してから鍋に移して
いただくと、袋から出しやすくなります。

大豆としらすご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米
(1人0.5合計算)と水を通常的位置ま
で入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて
ください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

～Table with kindness～

株式会社 優食 086-444-2779

2026年2月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1285	47.3	28.7	207.9	4.6

		日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7日											
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩												
朝食	基本食	1273	50.6	26.3	210.3	4.8	1281	47.2	23.2	205.0	4.4	1294	48.5	30.3	205.8	6.8	1287	48.5	32.3	201.1	5.8	1342	50.5	32.7	209.7	4.7	1331	47.9	31.2	211.9	4.2	1295	47.1	30.5	208.1	5.2							
	ご飯 春雨炒め ブロッコリー土佐和え						ご飯 白菜のミルク煮 コールスロー						ご飯 春雨サラダ キャベツのガーリック炒め						ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 わかめときゅうりのポン酢和え						ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 もやしとひき肉のカレー炒め						ご飯 高野とかにカマの煮物 ほうれん草の青海苔和え						ご飯 高菜ピーフン もやしとわかめのナムル						
	昼食	基本食	ご飯 豚肉レモン風味 付け合わせ 炊き合わせ 白菜と厚揚げの中華炒め（海鮮）						ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮浸し なすの味噌炒め						大豆としらすご飯 厚揚げの和風麻婆 大根の煮物 ササミとほうれん草のゴママヨ和え						ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ えび団子のスープ煮 けんちん煮						ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ ひじき煮 スパサラダ						ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 豚肉とじゃが芋炒め キャベツツナのトマト煮						ご飯 他人丼 れんこん柚子こしょう炒め 切干大根とキャベツのコンソメ煮				
夕食	基本食	ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め いんげんのごま和え						ご飯 鶏肉生姜炒め 里芋の煮っころがし 酢の物						ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ じゃが芋のマスタード炒め 昆布豆						ご飯 鶏の中華風照り焼き 付け合わせ ツナと根菜の煮物 もやしの梅和え						ご飯 肉じゃが 青梗菜の中華和え ピーマンのコンソメ炒め						ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 付け合わせ なすのカレーソテー 大根のゆかり和え						ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー インゲンのたらこ和え					
		8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日											
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩							
朝食	基本食	1278	52.1	30.7	200.0	3.8	1198	49.2	11.8	208.4	3.4	1361	41.6	35.8	219.1	4.6	1214	44.5	21.9	209.5	5.0	1322	52.4	29.1	202.0	3.7	1364	56.1	35.0	208.4	3.9	1269	49.5	20.2	208.4	4.1							
	ご飯 なすの南蛮風炒め 青梗菜のピーナッツ和え						ご飯 エビとキャベツの甘味噌炒め もやしと揚げのごま酢						ご飯 ひじきの煮物 スイートポテトサラダ						ご飯 じゃが芋の明太バター 春雨ときゅうりの甘酢和え						ご飯 青菜とエビの塩炒め 人参サラダ						ご飯 大根の塩麹金平 青梗菜とツナの和え物						ご飯 マカロニのカレーソテー おくらのおさび和え						
	昼食	基本食	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト 深川煮						ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃの煮物 パスタと野菜のソテー						ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 華風炒め 青梗菜とベーコンのスープ煮						ご飯 焼き魚の中華風あんかけ 小松菜の炒め物 厚揚げのおろし煮						ご飯 洋風親子丼 昆布の炒り煮 キャベツのカレー炒め						ご飯 塩ダレ豚丼 さつま芋甘煮 なすとわかめのペペロンチーノ風						ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 竹の子と豚肉の味噌バター炒め				
夕食	基本食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 青菜と高野煮 ささみのドレッシング和え						ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し 大根サラダ						ご飯 鶏つくねと白菜のオイスター煮 洋風炒り豆腐 なすの梅和え						ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 付け合わせ 切干大根煮 ほうれん草のごまあえ						ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まぶし ブロッコリーのごまマヨネーズ和え						ご飯 赤魚の味噌焼き 付け合わせ 白菜の中華スープ煮 酢の物						ご飯 鶏肉のクリーム煮 大根の照り煮 いんげんのピーナッツ和え					

2026年2月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1285	47.3	28.7	207.9	4.6

		日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21日				
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食	1278	45.6	33.7	199.2	4.3	1199	44.4	20.7	211.3	5.1	1315	44.8	36.1	203.4	4.1	1260	45.7	30.0	205.9	5.4	1321	47.1	33.8	207.7	4.3	1288	53.4	21.2	208.5	5.3	1320	44.7	34.2	208.5	4.7
	基本食	ご飯 大根とあさりの煮浸し キャベツのナムル					ご飯 卵の切干大根炒め 生姜酢和え					ご飯 マカロニサラダ おくらの玉子とじ					ご飯 カスレ（フランス煮込み料理） もやしマスタード和え					ご飯 ごぼうのしぐれ煮 白菜とかにかまのサラダ					ご飯 ソーセージの酢豚風 おくらとササミのサラダ					ご飯 切干大根のサラダ ごぼうのソテー				
	昼食	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ コンソメ煮 ごぼうのベーコン炒め					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 もやしと竹輪カレー炒め チャウダー					ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし れんこんと豚肉の味噌バター炒め					ご飯 五目旨煮丼 ひじきとツナ炒め煮 ベイクドポテト					ご飯 豚のオイスター炒め 巾着煮 なすの炒め物					ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮びたし ビーフン炒め					ご飯 鶏のハーブ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し ポテトサラダ				
夕食	基本食	ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 野菜炒め ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 かに風味サラダ					ご飯 牛肉となすの炒め物 がんもの煮物 キャベツのフレーク炒め					ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め ほうれん草のゆず和え					ご飯 さばの煮付け 付け合わせ キャベツと玉子のカレー炒め カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 親子煮 じゃがいもと竹輪の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め かぼちゃのレーズン煮 たけのこの金平				
		22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日				
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食	1235	46.6	24.7	210.7	3.7	1194	44.7	22.4	204.8	4.2	1241	43.2	29.8	200.2	4.4	1292	50.1	31.5	203.8	4.9	1362	38.4	35.4	226.7	5.0	1289	45.9	31.0	208.8	4.2	1272	43.2	27.4	213.1	4.5
	基本食	ご飯 青菜とあさりのパスタ ほうれん草のごまあえ					ご飯 蕡とツナの炒め物 竹輪のゆかり和え					ご飯 麻婆春雨 海藻サラダ					ご飯 ひじき豆 ほうれん草のごま浸し					ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め コールスロー					ご飯 春雨の生姜炒め インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 小松菜のソース炒め 大根の梅和え				
	昼食	ご飯 厚揚げと豚肉のボン酢炒め ミンチカツ ひじきの五目煮					ご飯 たらこの香草焼き 付け合わせ れんこんのそぼろ煮 白菜と春雨炒め					ご飯 牛肉しぐれ煮 大根の味噌かけ 小松菜としらすのゴマ炒め					ご飯 すき焼き ブロッコリーとかにかま炒め じゃが芋とツナのクリーム煮					ご飯 ハヤシライス 小松菜の煮浸し たい焼き（こしあん）					ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 切り干し大根ゆず風味 昆布とツナの炒り煮					ご飯 豚肉のおろし煮 里芋の煮物 野菜とさつま揚げの炒め物				
夕食	基本食	ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 白菜の炒め煮 切干ときゅうりの和え物					ご飯 豚キムチ炒め 里芋のこってり煮 酢の物					ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 付け合わせ キャベツのスープ煮 人参とおくらのサラダ					ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ 大根葉と竹輪の玉子とじ もやしのナムル					ご飯 八宝菜 さつま芋の塩麹煮 いんげんのピーナッツ和え					ご飯 和風焼肉 えび団子とわかめのスープ煮 大豆サラダ					ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 なすの揚げだし きゅうりとちくわのサラダ				