

令和8年



2月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1(日)

ご飯
シルバーの照り焼き
付け合せ
大根とじやこの煮浸し
なすの味噌炒め
コールスロー
漬物

I群 - たんぱく質 20.4 脂質 14.5 炭水化物 71.5 食塩 2.4
kcal g g g g

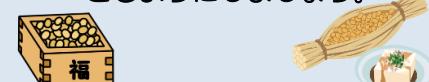
2(月)

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
キャベツのガーリック炒め
漬物

I群 - たんぱく質 18.8 脂質 20.1 炭水化物 73.9 食塩 3.4
kcal g g g g

脳卒中予防献立

食べ過ぎには注意しましょう。
魚介、大豆製品、低脂肪の肉を
メインにすると良いでしょう。
食物繊維の多い野菜を十分に
とるようにしましょう。



5(木)

ご飯
チキンソテー デミソース
付け合せ
豚肉とじやが芋炒め
キャベツツナのトマト煮
ほうれん草の青海苔和え
漬物

I群 - たんぱく質 24 脂質 17.3 炭水化物 81.6 食塩 2.7
kcal g g g g

6(金)

ご飯
牛肉と豆腐の煮込み
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
もやしとわかめのナムル
漬物

I群 - たんぱく質 18.5 脂質 13.9 炭水化物 71.5 食塩 2.3
kcal g g g g

7(土)

ご飯
ほっけのハーブ焼き
付け合せ
ブロッコリー ポテト
深川煮
青梗菜のピーナッツ和え
漬物

I群 - たんぱく質 22.9 脂質 9.9 炭水化物 72.9 食塩 2
kcal g g g g

3(火)

大豆としらすご飯
豚の塩炒め
付け合せ
えび団子のスープ煮
けんちん煮
わかめときゅうりのポン酢和え
漬物

I群 - たんぱく質 25.6 脂質 17.4 炭水化物 67.6 食塩 4.5
kcal g g g g

4(水)

ご飯
ぶりのねぎだれ焼き
付け合せ
ひじき煮
スパサラダ
もやしとひき肉のカレー炒め
漬物

I群 - たんぱく質 25.2 脂質 22.4 炭水化物 75 食塩 2.9
kcal g g g g

10(火)

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
春雨ときゅうりの甘酢和え
漬物

I群 - たんぱく質 19.9 脂質 5.7 炭水化物 76.5 食塩 3.2
kcal g g g g

糖尿病予防献立

血糖値を改善するには肥満の
予防が不可欠です。
エネルギーを抑え、野菜を
たっぷりとりましょう。



11(水) 建国記念の日

ご飯
チキンソテートマトソース
付け合せ
昆布の炒り煮
キャベツのカレー炒め
人参サラダ
漬物

I群 - たんぱく質 22.2 脂質 16.1 炭水化物 78.4 食塩 2.8
kcal g g g g

12(木)

ご飯
厚揚げの酢豚風（肉なし）
さつま芋甘煮
なすとわかめのペペロンチーノ風
青梗菜とツナの和え物
漬物

I群 - たんぱく質 13.7 脂質 16.2 炭水化物 78.5 食塩 1.8
kcal g g g g

13(金)

ご飯
あじの生姜醤油焼き
付け合せ
かぼちゃのスープ煮
竹の子と豚肉の味噌バター炒め
おくらのわさび和え
漬物

I群 - たんぱく質 23 脂質 8.4 炭水化物 78.7 食塩 2.3
kcal g g g g

14(土)

ご飯
鶏肉の味噌マヨ焼き
付け合せ
コンソメ煮
ごぼうのベーコン炒め
キャベツのナムル
漬物

I群 - たんぱく質 20.3 脂質 18.9 炭水化物 73 食塩 2.5
kcal g g g g

15(日)

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
生姜酢和え
漬物

I群 - たんぱく質 19 脂質 11.5 炭水化物 82.5 食塩 2.8
kcal g g g g

16(月)

ご飯
鮭の塩焼き
付け合せ
青菜とじやこの煮びたし
れんこんと豚肉の味噌バター炒め
おくらの玉子とじ
漬物

I群 - たんぱく質 21.6 脂質 13.6 炭水化物 73.6 食塩 2.8
kcal g g g g

17(火)

ご飯
鶏肉のごま味噌焼き
付け合せ
ひじきとツナ炒め煮
ベイクドポテト
もやしマスタード和え
漬物

I群 - たんぱく質 21.5 脂質 20.2 炭水化物 74.9 食塩 2.3
kcal g g g g

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和8年



2月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

18(水) 19(木) 20(金)

今月の企画メニュー
五目旨煮丼
+ミニたい焼き

18(水)

ご飯
豚のオイスター炒め
巾着煮
なすの炒め物
白菜とかにかまのサラダ
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
516	18	18.3	71.8	1.8	

21(土)

ご飯
厚揚げと豚肉のポン酢炒め
ミニチカツ
ひじきの五目煮
ほうれん草のごまあえ
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
599	22.1	23.1	78	2.2	

22(日)

ご飯
たらの香草焼き
付け合わせ
れんこんのそぼろ煮
白菜と春雨炒め
竹輪のゆかり和え
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
480	21.5	11.2	73.2	2.2	

25(水)

ご飯
ほきゴマしそ焼き
付け合わせ
小松菜の煮浸し
れん根のおかず炒め
コールスロー
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
452	19.8	8	71.5	2.4	

食材ことわざクイズ

□に食べ物の名前を入れて
ことわざを完成させましょう！

- ①猫の手に□
②絵にかいだ□

答え：どちらも「餅」

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

19(木)

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
おくらとササミのサラダ
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
512	24.4	12.6	74.9	2.5	

高血圧予防献立

食事以外での予防対策には
深呼吸やゆったりとした
腹式呼吸、良質な睡眠をとる、
急激な温度変化を減らす
などがあります。

20(金)

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
ごぼうのソテー
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
549	19.3	20.3	70.9	2.6	

23(月) 天皇誕生日

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
海藻サラダ
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
447	17	9.8	75	2.3	

腎機能低下予防献立

エネルギー不足にならない
ようにきちんと食べましょう。
野菜、きのこ、海藻は十分にとり
塩分の多い漬物は食べ過ぎに
気を付けましょう。

24(火)

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
ほうれん草のごま浸し
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
526	22.2	15.6	77.1	2.8	

25(水)

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
インゲンのごまヨネーズ
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
547	20.7	17.7	76.7	2.5	

26(木)

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
大根の梅和え
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
478	18.9	10.5	78.5	2.7	

27(金)

28(土)

ご飯
めばるのピリ辛利休焼き
付け合わせ
昆布と切干の炒め煮
豚肉とピーマンの味噌炒め
酢の物
漬物

	I摂ボリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
kcal	g	g	g	g	g
475	21.6	9	77.8	2.5	

なぞなぞクイズ

問題



公園に必ずある食べ物は何でしょうか？

公園という漢字をよ～く見ると…

答え：ハム

知っておきたい食材の力

『いよかん』

いよかんは、愛媛県を代表する柑橘類で、爽やかな香りと
ジューシーで甘酸っぱい果肉が特徴です。
2月ごろに出荷のピークを迎え、ビタミンCやクエン酸が
豊富で、美容や健康にも良いとされています。
皮をむいてそのまま食べるが一般的ですが、ジャム
マーマレード、ゼリー、ケーキなどのお菓子作りにも適しています。

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



優食

体に優しい 優れたバランス

