



今月のメニュー

2026年2月

月	火	水	木	金
2 蒸し焼売 コールスロー 五目金平 味噌汁	3 白身魚のピカタ コールスロー ひじきの炒め煮 味噌汁	4 スパゲッティペペロンチーノ パン スープ	5 春巻き コールスロー 切干大根煮 味噌汁	6 親子丼 胡麻和え 味噌汁
390Kcal	420Kcal	750Kcal	487Kcal	381Kcal
9 鯖フライタルタルソース付き コールスロー 茶碗蒸し 味噌汁	10 炊き合わせ 湯豆腐 味噌汁	11 建国記念日	12 チキンポール酢豚風 ワカメサラダ スープ	13 キーマカレー 目玉焼き付き ミニスローサラダ スープ
477Kcal	350Kcal		406Kcal	441Kcal
16 プレーンオムレツ きのこソース 春雨サラダ スープ	17 かき揚げ丼 菜の花辛し和え 味噌汁	18 あんかけ焼きそば ふりかけごはん	19 生姜焼き コールスロー マカロニサラダ 味噌汁	20 麻婆豆腐 フルーツヨーグルト スープ
402Kcal	614Kcal	685Kcal	404Kcal	385Kcal
23 天皇誕生日	24 炒飯 グリーンサラダ スープ	25 かけうどん・そば ひじきごはん	26 油淋鶏 コールスロー ポテトサラダ 三品豚汁	27 カレーライス コーヒーゼリー
	511Kcal	330Kcal	621Kcal	520Kcal



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117 Kcal