



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



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