

月間献立表 2026年2月分 [普普]

|    | 1(日)  | 2(月)   | 3(火)   | 4(水)   | 5(木)   | 6(金)  | 7(土)  |
|----|---|--|--|--|--|---|---|
| 昼食 | ごはん<br>シーフードフライ<br>青梗菜ときのこの炒り煮<br>野菜とチキンの味噌マヨ和え<br>みかん<br>水菜の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)       | ごはん<br>ビーフシチュー<br>春巻<br>オクラのもずく和え<br>よもぎ大福<br>大根のコンソメスープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)                  | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>大豆五目煮<br>卵入りマカロニサラダ<br>オレンジ<br>つみれのみそ汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)          | ごはん<br>ビビンバ<br>豆腐のふんわり天<br>畑のお肉大豆ミート入りひじき煮<br>水まんじゅう<br>大根の吸物<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)                 | ごはん<br>白身魚の明太バター焼き<br>パプリカときのこのソテー<br>ミモザサラダ<br>ベルギーワッフル<br>厚揚げの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | ごはん<br>豚肉の塩麴漬け<br>厚揚げの肉みそがけ<br>きのこゆず酢和え<br>メイプルプチケーキ<br>麩の吸物<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)     | ごはん<br>魚介たっぷりシーフードカレー<br>芋とウインナの炒め物<br>春雨サラダ<br>ようかん<br>人参のコンソメスープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) |
|    | エネルギー 530 kcal  | エネルギー 549 kcal   | エネルギー 563 kcal   | エネルギー 551 kcal   | エネルギー 553 kcal   | エネルギー 599 kcal  | エネルギー 578 kcal  |
|    | 8(日)  | 9(月)   | 10(火)  | 11(水) 建国記念の日   | 12(木)  | 13(金)   | 14(土)   |
| 昼食 | ごはん<br>野菜とキノコのハンバーグ<br>大豆ペペロンチーノ<br>ツナわかめ<br>和のパンケーキ<br>にらの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)         | ごはん<br>海老カツ<br>ほうれん草ソテー<br>やわらかれんこんサラダ<br>プチシュー<br>小松菜の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)                | ごはん<br>鶏肉の南蛮漬け<br>シューマイ<br>切り干し大根の煮物<br>みかん<br>キャベツの中華スープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)         | ごはん<br>赤魚のごまだれ焼き<br>かまぼこと大豆の山椒煮<br>かぶとブロッコリーのサラダ<br>よもぎ大福<br>じゃが芋の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)         | ごはん<br>チキンステーキレモン風味<br>大根のカレー炒め<br>トマトとコーンのサラダ<br>マンゴープリン<br>玉子の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | ごはん<br>ぶりの照焼き<br>梅あんシューマイ<br>さつまいもサラダ<br>ぶどう<br>きのこの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)          | ごはん<br>豚と春雨の和風炒め<br>がんもの含め煮<br>白きくらげの梅しそあえ<br>フルーツミックス<br>なめこの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)  |
|    | エネルギー 593 kcal  | エネルギー 551 kcal   | エネルギー 614 kcal   | エネルギー 540 kcal   | エネルギー 636 kcal   | エネルギー 590 kcal  | エネルギー 529 kcal  |
|    | 15(日)   | 16(月)  | 17(火)  | 18(水)  | 19(木)  | 20(金)   | 21(土)   |
| 昼食 | ごはん<br>さごしの舞茸蒸し焼き<br>南瓜の薄葛煮<br>しめじと白菜のめかぶ和え<br>杏仁豆腐<br>大根の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)          | ごはん<br>白菜と豚肉のマーボー豆腐<br>春巻き<br>カリフラワーと鶏肉の粒マスタードサラダ<br>さつまいも甘露煮<br>にらの中華スープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | 五目ごはん<br>青森風おでん<br>からあげ<br>胡瓜とかまぼこの酢の物<br>黄桃スライス<br>きのこの吸物<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)        | ごはん<br>キャベツと牛肉のオイスターソース炒め<br>じゃがいもの明太風味<br>ほうれん草とかニカマの和え物<br>まんじゅう<br>もやしの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | ごはん<br>さばの信州味噌漬け<br>信田巻の煮物<br>きくらげと胡瓜の煮物<br>フルーツゼリー<br>高野豆腐の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)     | ごはん<br>野菜のクリームシチュー<br>メンチカツ<br>なめこの和え物<br>オレンジ<br>玉ねぎのコンソメスープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)    | ごはん<br>豚薄切り肉の酢豚風<br>ひじきの煮物<br>レタスサラダ<br>水まんじゅう<br>じゃが芋の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)         |
|    | エネルギー 533 kcal  | エネルギー 560 kcal   | エネルギー 497 kcal   | エネルギー 520 kcal   | エネルギー 538 kcal   | エネルギー 506 kcal  | エネルギー 598 kcal  |
|    | 22(日)   | 23(月) 天皇誕生日  | 24(火)  | 25(水)  | 26(木)  | 27(金)   | 28(土)   |
| 昼食 | ごはん<br>豚肉のトマトソース<br>じゃが芋とほうれん草のグラタン<br>大根のゆかり和え<br>ベルギーワッフル<br>ちくわの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | ごはん<br>チキンと野菜のバジル風味<br>キャベツとやわらか筍の炒め煮<br>里芋ポテサラ<br>メイプルプチケーキ<br>吉野汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)       | ごはん<br>牛肉スタミナ焼き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>蒸し鶏と香り野菜のサラダ<br>ようかん<br>とろろ昆布の吸物<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | ごはん(ふりかけ)<br>福岡名物水炊き風煮物(鶏)<br>高菜入り焼うどん<br>明太ポテトサラダ<br>和のパンケーキ<br>なめこの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)      | ごはん<br>鶏唐揚ネギソース<br>小松菜たまご炒め<br>中華風冷奴<br>プチシュー<br>コーンの中華スープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)          | ごはん<br>ミートボールの和風きのこあん(鶏)<br>なすのそぼろ煮<br>塩だれ和風サラダ<br>みかん<br>大根の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ) | ごはん<br>肉豆腐(牛)<br>ぎょうざ<br>キャベツとツナのポン酢和え<br>よもぎ<br>若布の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)            |
|    | エネルギー 545 kcal  | エネルギー 639 kcal   | エネルギー 569 kcal   | エネルギー 550 kcal   | エネルギー 579 kcal   | エネルギー 634 kcal  | エネルギー 571 kcal  |

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにはお願いします。〔当日の取り消しは有料になります〕

※お届けしております昼食は、午後2時までにお召上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

\*メインのお料理は変更可能です。\*ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことで)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケからお選びください

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

株式会社みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

港・墨・中・台・江戸・葛・江東

No. \_\_\_\_\_ コース \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

様 \_\_\_\_\_

月間献立表 2026年2月分 [普普]

|    | 1(日)  | 2(月)   | 3(火)  | 4(水)   | 5(木)   | 6(金)   | 7(土)   |
|----|---|--|---|--|--|--|--|
| 夕食 | ごはん<br>豚にら玉(卵)<br>南瓜のゆず煮<br>10品目卵の花<br>まんじゅう<br>春雨の中華スープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 556 kcal                 | 菜めし<br>白身魚の菜の花クリーム<br>茄子の肉みそがけ<br>白菜と刻み昆布のかくや和え<br>フルーツゼリー<br>キャベツの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 534 kcal    | ごはん<br>すきやき<br>棒餃子<br>もやしの胡麻しそ和え<br>マンゴープリン<br>きのこの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 560 kcal               | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>刻み昆布の炒め煮<br>厚焼玉子大根卸し添え<br>ぶどう<br>豆腐の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 584 kcal      | ごはん<br>豆腐のたまごとじ<br>肉詰めなす<br>わさび菜ときのこの和え物<br>フルーツミックス<br>キャベツの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 431 kcal          | ごはん<br>鮭のレモンマヨネーズソース<br>巾着の炊き合せ<br>かぶのサラダ<br>杏仁豆腐<br>白菜の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 516 kcal                         | ごはん<br>蒸鶏の胡麻ソース<br>こんにゃく生姜ソテー<br>青梗菜と油揚げのさっと煮<br>さつまいも甘露煮<br>高野豆腐の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 544 kcal |
|    | 8(日)  | 9(月)   | 10(火)   | 11(水) 建国記念の日   | 12(木)  | 13(金)  | 14(土)  |
| 夕食 | ごはん<br>とんかつ(おろしポン酢だれ)<br>切り干し大根の炒め煮ゆず風味<br>菜種和え<br>黄桃スライス<br>長ねぎの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 562 kcal     | ごはん<br>豚肉と厚揚げのコシュジャン炒め<br>カニクリームコロッケ<br>もやしの辛子和え<br>まんじゅう<br>吉野汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 556 kcal          | ごはん<br>牛肉とトマトの炒め煮<br>冬瓜大豆ミートマーボー<br>キャベツたっぷりポテサラ<br>フルーツゼリー<br>麩の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 568 kcal | ごはん<br>親子焼き<br>メンマきんぴら<br>野菜としばわかめ合わせ<br>オレンジ<br>ちくわの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 506 kcal      | ごはん(ふりかけ)<br>海老マヨネーズソース<br>菜の花と大豆のあっさり炒め<br>里芋ポテサラ<br>水まんじゅう<br>わかめの中華スープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 606 kcal | ごはん<br>信州名物山賊焼き(揚げ鶏)<br>もやしとピーマンのカレー炒め<br>おくらとみょうがのごま醤油和え<br>ベルギーワッフル<br>大根のコンソメスープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 555 kcal | ごはん<br>魚の彩り天ぷら<br>白滝とえのきの梅煮<br>ひじきとツナのサラダ<br>メープルプチケーキ<br>切干大根の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 556 kcal    |
|    | 15(日)   | 16(月)  | 17(火)   | 18(水)  | 19(木)  | 20(金)  | 21(土)  |
| 夕食 | ごはん<br>岐阜名物鶏ちゃん焼(味噌味)<br>とうもろこしの香ばし揚げ<br>梅風味スパゲティサラダ<br>ようかん<br>厚揚げの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 640 kcal  | ごはん<br>白身魚のムニエルカレーソース<br>さつま揚げの煮物<br>筍ねぎ塩ペッパーサラダ<br>和のパンケーキ<br>人参のコンソメスープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 448 kcal | ごはん<br>肉豆腐(豚)<br>かに玉<br>春雨サラダ<br>プチシュー<br>ほうれん草の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 545 kcal                  | ごはん<br>赤魚と野菜の煮つけ<br>ごぼうと梅生姜のきんぴら<br>切り干し大根の煮物<br>みかん<br>麩の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 515 kcal | ごはん<br>チキンカツ南蛮<br>キャベツの和風トマト煮<br>ミモザサラダ<br>よもぎ大福<br>大根の中華スープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 569 kcal              | ごはん<br>チンジャオロース(豚)<br>揚げ出し豆腐<br>めかぶのおかか和え<br>マンゴープリン<br>キャベツの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 614 kcal                    | ごはん<br>鶏の梅しそ照焼き<br>野菜炒め<br>大豆とプロッコリーのサラダ<br>ぶどう<br>椎茸の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 621 kcal             |
|    | 22(日)   | 23(月) 天皇誕生日  | 24(火)   | 25(水)  | 26(木)  | 27(金)  | 28(土)  |
| 夕食 | ごはん<br>厚揚げと鶏肉の炊き合わせ<br>白菜とマロニーの炒め物<br>ほうれん草とイカの和え物<br>フルーツミックス<br>玉子の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 518 kcal | ごはん<br>豚すき煮<br>目玉焼きフライ<br>たまねぎとツナのサラダ<br>杏仁豆腐<br>きのこの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 621 kcal                  | ごはん<br>海鮮フライ<br>ポトフ<br>中華くらげの和え物<br>さつまいも甘露煮<br>きぬさやの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 628 kcal             | ごはん<br>すきやき(牛)<br>きのこ高野豆腐の炒め煮<br>山菜生姜和え<br>黄桃スライス<br>ごぼうの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 504 kcal  | ごはん<br>豚肉のハヤシソース<br>三角揚げの和風タルタルソース<br>なめ茸野菜和え<br>まんじゅう<br>じゃが芋のコンソメスープ<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 540 kcal    | ごはん<br>キャベツメンチ<br>小松菜とえびの炒り煮<br>春雨サラダ<br>フルーツゼリー<br>油揚げの味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 576 kcal                         | ごはん<br>さばのみぞれ煮<br>五目巾着の煮付け<br>大根柚子風味和え<br>オレンジ<br>ほうれん草の味噌汁<br>メイン変更(魚・ハンバーグ・コロッケ)<br>エネルギー 513 kcal           |

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

株式会社みやこ食品

※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までお願いいたします。〔当日の取り消しは有料になります〕

電話03-3619-3612

※お届けしております夕食は、午後7時までにお召し上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

FAX03-3617-3810

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配送員へお渡し下さい。

\*メインのお料理は変更可能です。\*ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことで)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケからお選びください

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

港・墨・中・台・江戸・葛・江東

No. \_\_\_\_\_ コース

名前 \_\_\_\_\_

様 \_\_\_\_\_

