

令和8年2月 献立予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
節分メニュー	節分メニュー	カレイ柚庵焼 ポテトサラダ おすすめもう一品 みそ汁	厚揚げときのこの 子とじ おすすめもう一品 小松菜ナムル みそ汁	肉野菜炒め わけぎの 柚子味噌和え 豆腐の玉子とじ みそ汁	五目豆腐ハンバーグ おすすめもう一品 もやしとニラ炒め みそ汁
9	10	11	12	13	14
鶏肉とフロッコリーの 炒め物 おすすめもう一品 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	筑前煮 ほうれん草とえのきの 胡麻和え あんかけ豆腐 みそ汁	ぶり揚げ煮 おすすめもう一品 かぼちゃの煮物 みそ汁	肉じゃが おすすめもう一品 柚子なます みそ汁	季節の野菜カレー おすすめもう一品 金時豆 みそ汁	鶏肉のみぞれ煮 切干大根 おすすめもう一品 みそ汁
16	17	18	19	20	21
さけ塩焼 おすすめもう一品 ひじき煮 みそ汁	炊き込みご飯 ナスとピーマンの 炒め物 ふきの煮物 みそ汁	豚と玉葱の生姜焼き 彩り高野豆腐の煮物 おすすめもう一品 みそ汁	ローストカットチキン 根菜の煮物 おすすめもう一品 みそ汁	ロールキャベツ おすすめもう一品 小松菜の彩り和え みそ汁	メヌケの塩麹焼き 根菜と豆の8品目 胡麻サラダ おすすめもう一品 みそ汁
23	24	25	26	27	28
さば味噌煮 玉子焼き インゲンごま和え みそ汁	クリームシチュー オムレツ おすすめもう一品 みそ汁	照り焼きチキン おすすめもう一品 マカロニサラダ みそ汁	シュウマイ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの ツナマヨ和え みそ汁	麻婆豆腐 おすすめもう一品 中華わかめ 中華スープ	ささみとキャベツの カレー炒め がんもと野菜の煮物 大根の香味野菜漬け みそ汁
	(2月の目標)				
	<p>「キレイな姿勢で過ごそう！」</p> <p>良い姿勢は、疲れにくさや転倒予防につながります。少し背筋を伸ばすことで呼吸もしやすくなります。気づいたときにちょっと意識するだけでOK！みんなで声をかけ合いながら体操の時や食事の時も姿勢を意識して毎日を気持ちよくすごしましょう！</p>				
					