

献立表

2026年 2月
こじか福祉会 完了食

日 ／ 曜 日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1.2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 一 月 ～	ポークドリア プロッコリーのサラダ 白菜スープ	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ビザ用チーズ、マヨドレ、とろけるチーズ	グレーフフルーツ、たまねぎ、人参、プロッコリー、白菜、ねぎ、キャベツ、にら、コーン缶、しいたけ、しめじ、グリンピース(冷凍)、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい チーズチヂミ グレーフフルーツ ほうじ茶	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.7 g
03 一 火 ～	いわしのかば焼き丼 春菊とえのきの和え物 みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、砂糖	いわし、卵(厚焼き卵)、白みそ	みかん、しゅんぎく、キャベツ、えのきたけ、あさつき、きゅうり、かんぴょう(乾)、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆乳クッキー 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.1 g
04 一 水 ～	やわらかごはん 信田煮 ほうれん草としらすのおかか和え みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、ハター、白みそ、しらす干し、牛乳、かつお節	ほうれんそう、パナナ、白菜、たまねぎ、しめじ、人参、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット かたつむりクッキー バナナ ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.3 g
05 一 木 ～	コッペパン クリームシチュー 水菜サラダ	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、乳・卵抜きベーコン、バター	みかん、たまねぎ、トマト、キャベツ、人参、しめじ、ピーマン、きょうな、コーン(冷凍)	ホワイトソース、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん マカロニナポリタン みかん ミルク	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.5 g
06 一 金 ～	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	米、三温糖、油	豚肉(ロース・脂身なし)、ヨーグルト(無糖)、マヨドレ、白みそ	たまねぎ、南瓜、いちご、パナナ、トマト、プロッコリー、なめこ、あさつき、カットわかめ、レモン果汁、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	かぼちゃボーロ いちごとバナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.5 g
07 一 土 ～	チキンライス 温野菜(赤パプリカ・プロッコリー) キャベツスープ	米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいもでん粉、ショートニング	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、きな粉、脱脂粉乳	プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、人参	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん きなこフィンガービスケット オレンジ ミルク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g

日曜日

09 一 月 ～	やわらかごはん 油淋鶏 わかめときゅうりの酢の物 青梗菜スープ	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、きな粉	パナナ、きゅうり、トマト、チングンサイ、ねぎ、大根、人参、干ししいたけ、カットわかめ、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこ蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.4 g
10 一 火 ～	やわらかごはん 肉豆腐 小松菜のお浸し みそ汁	さつまいも、米、三温糖、油	ミルク、焼き豆腐、豚肉(もも)、白みそ、かつお節	グレーフフルーツ、南瓜、こまつな、人参、しいたけ、ねぎ、しらたき、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	豆乳クッキー 大学芋 グレーフフルーツ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.2 g

建国記念日

12 一 木 ～	みそみそ煮込みうどん 中華サラダ いちご	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、油	ミルク、鶏がらスープ、豚ひき肉、豆乳、しらす(生)、無塩バター、白みそ	緑豆もやし、たまねぎ、人参、トマト、にら、キャベツ、いちご、コーン缶、きゅうり、わかめ(生)	しょうゆ、みりん、酢、コンソメ	鉄塩せん ココアケーキ ミルク	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 12.0 g
13 一 金 ～	大豆ごはん さわらの照り焼き ふろふき大根 すまし汁	米、ビーフン、三温糖、油	さわら、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、白みそ	大根、人参、パナナ、ほうれんそう、南瓜、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、にら、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.7 g
14 一 土 ～	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスチーチ、三温糖、砂糖、ショートニング、片栗粉、油	ミルク、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレーフフルーツ、にら、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、人参、あさつき、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー [＊] グレーフフルーツ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.7 g

日曜日

16 ～ 月 ～	ポークドリア ～ プロッコリーのサラダ ～ 白菜スープ	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、マヨドレ、とろけるチーズ	グレーフフルーツ、たまねぎ、人参、プロッコリー、白菜、ねぎ、キャベツ、にら、コーン缶、しいたけ、しめじ、グリンビース(冷凍)、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい チーズチヂミ グレーフフルーツ ほうじ茶	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.7 g
17 ～ 火 ～	やわらかごはん ～ かじきの照り焼き ～ 春菊とえのきの和え物 ～ みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも	ミルク、まかじき、白みそ	オレンジ、しゅんぎく、れんこん、人参、キャベツ、えのきだけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ～ キャロットピラフ ～ オレンジ ～ ミルク	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 7.4 g
18 ～ 水 ～	やわらかごはん ～ 信田煮 ～ ほうれん草としらすのおかか和え ～ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、バター、白みそ、しらす干し、牛乳、かつお節	ほうれんそう、パナナ、白菜、たまねぎ、しめじ、人参、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ～ かたつむりクッキー ～ パナナ ～ ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.3 g
19 ～ 木 ～	食パン ～ カレー風味チキンのパン粉焼き ～ グリル野菜(南瓜・スナップ・カリフラワー) ～ ジュリアンスープ ～ みかん	食パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	ミルク、鶏がらスープ、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、バター	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、人参、ピーマン、スナップえんどう、カリフラワー、キャベツ、セロリ	ケチャップ、カレーパン、コンソメ、食塩、塩(並塩)	鉄塩せん ～ マカロニナポリタン ～ ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g
20 ～ 金 ～	やわらかごはん ～ 豚肉のしょうが焼き ～ かぼちゃサラダ ～ みそ汁	米、三温糖、油	豚肉(ロース・脂身なし)、ヨーグルト(無糖)、マヨドレ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、いちご、パナナ、トマト、プロッコリー、なめこ、あさつき、カットわかめ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	かぼちゃボーロ ～ いちごとパナナヨーグルト ～ ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.5 g
21 ～ 土 ～	チキンライス ～ 温野菜(赤パプリカ・プロッコリー) ～ キャベツスープ	米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいもでん粉、ショートニング	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、きな粉、脱脂粉乳	プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリンビース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ～ きなこフィンガービスケット ～ オレンジ ～ ミルク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g

日曜日

天皇誕生日

24 ～ 火 ～	やわらかごはん ～ 油淋鶏 ～ わかめときゅうりの酢の物 ～ 青梗菜スープ	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、きな粉	パナナ、きゅうり、トマト、チングンサイ、ねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	むらさきいもせんべい ～ きなこ蒸しパン ～ バナナ ～ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.4 g
25 ～ 水 ～	やわらかごはん ～ 肉豆腐 ～ 小松菜のお浸し ～ みそ汁	さつまいも、米、三温糖、油	ミルク、焼き豆腐、豚肉(もも)、白みそ、かつお節	グレーフフルーツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しらたき、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	豆乳クッキー ～ 大学芋 ～ グレーフフルーツ ～ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.2 g
26 ～ 木 ～	ほうれん草のクリームパスタ ～ 温野菜(さつまいも・プロッコリー・赤パプリカ) ～ コンソメスープ	食パン、さつまいも、スパゲティー、小麦粉、三温糖	ミルク、牛乳、ベーコン、乳・卵抜きベーコン、ピザ用チーズ	ほうれんそう、プロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、いちご、コーン(冷凍)、ピーマン、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ～ ピザトースト ～ いちご ～ ミルク	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.0 g
27 ～ 金 ～	大豆ごはん ～ さわらの照り焼き ～ ふろふき大根 ～ すまし汁	米、ビーフン、三温糖、油	さわら、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、白みそ	だいこん、にんじん、パナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、だけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、にら、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ ～ 五目ビーフン ～ バナナ ～ ほうじ茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.7 g
28 ～ 土 ～	麻婆豆腐丼 ～ 中華和え ～ ニラスープ	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターク、三温糖、砂糖、ショートニング、片栗粉、油	ミルク、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレーフフルーツ、にら、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん ～ コーンクッキー ～ グレーフフルーツ ～ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.7 g