

2026年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	今日の栄養コラム		日
日にち			1
 朝食	2月はバレンタインデーがあり、チョコレートに親しむ機会が多い季節です。 近年は原材料費や輸入コストの影響で、チョコレートの価格上昇も話題になっています。 チョコレートは嗜好品としての印象が強い一方、原材料であるカカオに含まれるポリフェノールは、気分転換や血流改善に関与することが報告されています。 量を意識することで、甘味を楽しみながら満足感を得やすい食品とも言えます。		菓子パン マンゴー缶 牛乳
			ハヤシライス ほうれん草と卵のソテー ヨーグルト
			ビタミンゼリー
			鮭ご飯 高野の煮物 みそ汁 抹茶ムース
昼食			1477
			49.6
			42.6
			5.5
間食			
夕食 			
一日当たりの栄養価			



2026年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	2	3	4	5	6	7	8
 朝食	ご飯 のり佃煮 白なのソテー みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 白菜のマヨ和え みそ汁 洋梨缶	ご飯 梅びしお 出汁巻き卵 みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 里芋の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白なのツナ和え みそ汁 フルーツカクテル	焼き立てパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳
	ご飯 鶏団子の中華煮 または 白身魚のオイマヨ焼き 豆腐の中華サラダ ワカメスープ	節分メニュー 助六寿司 茶碗蒸し みそ汁 みかん	ご飯 ポークチャップ または さばのつけ焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	季節のご飯 銀杏入り炊き込みご飯 豚肉と大根の炒り煮 または 赤魚の煮付け 白なの胡麻和え/みそ汁	ご飯 牛肉のブルコギ または あじの南蛮漬け 白菜のカニカマ和え みそ汁	わかめご飯 焼きそば 茄子の炒め煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 白身魚の生姜あんかけ 五目煮豆 すまし汁
	ぜんざい	卵ボーロ 牛乳	誕生日会 牛乳	あんまん 牛乳	チョコケーキ 牛乳	抹茶ババロア 牛乳	バラエティ
	ご飯 鶏肉のバジルソテー レンコンサラダ すまし汁	ご飯 豚と厚揚げの五目炒め 大根のカニあんかけ 中華スープ	ご飯 ほきの香味焼き かぶのホタテ和え すまし汁	ご飯 親子煮 ピーマンの和風炒め すまし汁	ご飯 白身魚のゆずみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 焼き豆腐の肉みそかけ オクラの胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏肉の南蛮焼き 煮奴 みそ汁
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1325	1367	1403	1425	1302	1586
	タンパク質(g)	53.7	53.4	59.1	59.3	56.3	57.3
	脂質(g)	29.4	35.9	33.7	31.5	26.7	47.7
	塩分(g)	29	5.8	6.2	6	6.2	6.8

2026年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日 日にち		月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15		
 朝食		ご飯 のり佃煮 白菜のツナ和え みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ じゃが芋の洋風煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 冬瓜の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ キャベツのツナ炒め みそ汁 バナナ	わかめご飯 炒り卵 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 野菜サラダ みそ汁 黄桃缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳		
	昼食	ご飯  鶏肉のマヨネーズ焼き または  赤魚の塩こうじ焼き アサリと青菜の炒め物 みそ汁	豚丼の日 豚丼 しろなの和え物 みそ汁 フルーツ	ご飯  回鍋肉 または  エビチリ 豆腐の中華あんかけ 中華スープ	わかめご飯 肉うどん ブロッコリー柚子和え フルーツ	ご飯  牛肉のしくれ煮 または  さばのさっぱり焼き さつま芋のサラダ すまし汁	バレンタインメニュー フライ盛り合わせ (ハートのコロッケ入り) 白なの香味和え コンソメスープ フルーツ	ご飯 メルルーサの西京焼き ごぼうの炒り煮 すまし汁		
		間食	パンケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	クレープ 牛乳	二色ようかん 牛乳	イチゴプリン 牛乳	チョコパイ 牛乳	ビタミンゼリー	
		夕食 	ご飯 ミートローフ キャベツとちくわの炒め物 オニオンスープ	ご飯 さわらの生姜煮 レバーの炒め煮 すまし汁	ゆかりご飯 鮭とほうれん草のキッシュ 胡瓜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 お好み焼き 白菜の香りและ みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜のナッツ和え 中華スープ	ご飯 たらこのこあんかけ かぶの煮物 みそ汁	わかめご飯 千草焼き 厚揚げの煮物 みそ汁	
			一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1406 62.4 31.6 6.4	1496 62.5 41.4 6.8	1442 57.2 38.9 6.9	1519 48.9 38 6.6	1479 62.2 42.4 6.3	1553 51.4 36.1 6.8

2026年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日 日にち		月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
 朝食		ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼き立てパン
		梅びしお	ブロッコリーサラダ	のり佃煮	たいみそ	梅びしお	のり佃煮	春雨サラダ
		小松菜の煮びたし	みそ汁	青梗菜のおかか和え	大根の炒り煮	じゃが芋のコンソメ煮	冬瓜の煮物	マンゴー缶
		みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
		バナナ		白桃缶	バナナ	ヨーグルトムース	洋梨缶	
昼食		ご飯	ご飯	流行メニュー	ご飯	リクエストメニュー	今月のカレー	ご飯
		おでん	🍖 豚肉の他人煮	黄金ブイヨンライス	🍖 鶏肉と厚揚げの和風炒め	🍷 鶏肉のハーブジンジャーソース	シーフードカレー	白身魚のちゃんちゃん焼き
		青菜のツナ和え	または	豆乳のクリームパスタ	または	または	ブロッコリーサラダ	さつま芋サラダ
		みそ汁	🐟 赤魚のもろみ焼き	南瓜サラダ	🐟 さわらの菜種焼き	🍷 たらこのワインディミタース	フルーツ	みそ汁
			大根の煮物	いちごムース	なすの生姜あんかけ	ごぼうサラダ	福神漬け	
		すまし汁		みそ汁	コーンスープ			
間食		ドームケーキ	どら焼き	レアチーズケーキ	もみじ饅頭	マスカットゼリー	吹雪饅頭	ドーナツ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食 		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏肉の甘酢あんかけ	鶏の水炊き	さばのみりん焼き	🍷 豆豚のオムレツ クリームソース	赤魚の山椒煮	ほきの幽庵焼き	豆腐チャンプル
		湯豆腐	茄子の生姜和え	キャベツの塩昆布和え	かぶとアザリの洋風煮	ほうれん草のツナ和え	ポテトのバター醤油炒め	白菜の煮びたし
		中華スープ	みそ汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1385	1436	1469	1438	1320	1401	1514
	タンパク質(g)	60	57	56.2	50	57.3	52.4	59.1
	脂質(g)	34.3	37.1	40.5	42.7	23	25.9	49.1
	塩分(g)	6.8	6.3	6.2	6.1	6.4	6	6.8

2026年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	23	24	25	26	27	28
 朝食	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	たいみそ	白菜のツナ炒め	のり佃煮	梅びしお	ふりかけ	たいみそ
	オムレツ	みそ汁	小松菜のコンソメ煮	炒り卵	大根のかにかま和え	里芋の煮物
	みそ汁	フルーツカクテル	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	バナナ		白桃缶	バナナ	黄桃缶	洋梨缶
昼食	郷土食 岡山県	人気メニューの日	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯
	ばら寿司	ご飯	 鶏団子のクリーム煮	 牛肉の旨塩炒め	味噌ラーメン	 ハンバーグを照らすレゾース
	大根の煮物	チキンカツ	または	または	シュウマイ	または
	みそ汁	わかめサラダ	 メルルーヤのゴマ酢菜ソース	 たらめの梅マヨ焼き	フルーツ	 里芋のナッツみそ焼き
	フルーツ	かきたま汁	ブロッコリーのミモザサラダ	ひじきサラダ		豆腐サラダ
	みそ汁	フルーツ	コンソメスープ	みそ汁		すまし汁
間食	紅茶ケーキ	カステラ饅頭	市販のおやつの日	杏仁豆腐	練り切り	抹茶ケーキ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
夕食 	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	里芋とウインナーのキッシュ	さばのつけ焼き	豚肉の中華炒め	鶏肉のスタミナ炒め	ほきのかば焼き	メルルーヤのソーセージとトマトソース
	青梗菜のナムル	南瓜のそぼろ煮	豆腐サラダ	青菜のおかか和え	人参しりしり	厚揚げの煮物
	コンソメスープ	すまし汁	ワカメスープ	みそ汁	すまし汁	みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1448	1522	1392	1394	1372
	タンパク質(g)	62.7	65.3	51.7	56.9	56.3
	脂質(g)	37.5	38.3	41.8	33.9	29.2
	塩分(g)	6.4	6	7	6.3	5.6