

2月

【1~15】

◇今月のひとこと◇

2月3日は節分。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。この日に丸かぶりをする、その年は幸運がめぐってくると言い伝えられています。

節分メニュー

豆ご飯
鶏肉と野菜の煮物
さつま揚げとこんにやくの炒め
いんげんのごま和え
鰯のつみれ汁

2月3日(火)昼食

2026年の恵方は「南南東」です。節分に食べると縁起が良いとされているものは、大豆、いわし、こんにやくなどがあります。豆＝「魔滅」に通じ、無病息災を祈ります。豆を炒ることで「魔の目を射る」ことに通じるため、炒った大豆「福豆」で鬼を退治します。こんにやくは食物繊維を多く含むため、体の掃除をして悪いものを取り除くとされていることから「胃のほうき」や「砂おろし」などとよばれています。鬼は鰯のおいと冬の痛いトゲが苦手なため、頭を柵に刺して玄関先にとりつけて、魔除けにします。

Table with 7 columns (1-7) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食). Each cell contains a menu item with an image and nutritional information.

Table with 8 columns (8-15) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食). Each cell contains a menu item with an image and nutritional information.

旬の食材



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

2月

【16~28】

◇今月のひとこと◇

2月3日は節分。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられています。この日に丸かぶりをする、その年は幸運がめぐってくると言い伝えられています。

郷土料理

長野県



鶏肉の山賊焼

鶏肉をにんにくベースの醤油だれに漬けて揚げてしたもの。昔は油が貴重だったため、少量の油で、揚げ焼きのように調理されていたそうです。

名前の由来は、山賊は「物を取り上げる」=「鶏揚げ」で語呂を合わせたなど、諸説あります。

りんごカステラ

信州りんごのジャムをはさんだカステラです。

2月24日(火)昼食・おやつ

16 (月)



朝食A ご飯 魚肉と野菜の炒め物 納豆 味付のり 椎茸の味噌汁 牛乳

朝食B 食パン りんごジャム 魚肉と野菜の炒め物 グリーンサラダ 椎茸のスープ 牛乳

昼食 ご飯 豚肉の甘辛炒め 根菜煮 キウイ&洋梨 具だくさん味噌汁 たこ焼き

間食 ご飯 A ぶりの梅煮 B 豆腐の肉味噌あん 茄子の揚げ浸し 春菊の和え物 手まり麩のすまし汁

夕食 1610 kcal タンパク 63.7 g 脂質 52.9 g 塩分 7.9 g

17 (火)

手打ちそばイベント

朝食A ご飯 スクランブルエッグ シーザーサラダ ふりかけ じゃが芋の味噌汁 ヤクルト

朝食B 食パン ストロベリージャム スクランブルエッグ シーザーサラダ ミルクスープ ヤクルト

昼食 ☆そば打ちイベント☆ 手打ちそば 手ぶら盛合せ 菜の花のお浸し フルーツ

間食 ご飯 A 豚肉の酒粕煮 B たらの酒蒸し 竹輪の煮物 大根のゆかり和え もやしの味噌汁

夕食 1573 kcal タンパク 57.0 g 脂質 39.9 g 塩分 8.2 g

18 (水)



朝食A ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ 梅びしお えのきの味噌汁 牛乳

朝食B クリームパン ポークビーンズ フレンチサラダ 枝豆のスープ 牛乳

昼食 ご飯 鶏肉の梅酒照焼き かぶの煮物 いんげんのごま味噌和え かまぼこのすまし汁

間食 ご飯 A 白身魚のバター醤油焼き B ふくさ焼き ほうれん草ののり和え フルーツカクテル さつま芋の味噌汁

夕食 1533 kcal タンパク 61.1 g 脂質 45.1 g 塩分 7.7 g

19 (木)



朝食A ご飯 ベーコンと野菜の煮物 枝豆サラダ ふりかけ えのきの味噌汁 牛乳

朝食B 食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ベーコンと野菜のスープ煮 枝豆サラダ 牛乳

昼食 ◎骨粗鬆症予防メニュー◎ ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜のナムル 愛玉子(オキヨーチ) メープルケーキ

間食 ご飯 A 親子煮 B あじのタルタル焼 じゃが芋の旨煮 白菜の即席漬け わかめの味噌汁

夕食 1543 kcal タンパク 56.0 g 脂質 44.3 g 塩分 7.2 g

20 (金)



朝食A ご飯 ハムと野菜の炒め物 カラフルサラダ たいみそ 水菜の味噌汁 牛乳

朝食B 食パン りんごジャム ハムと野菜の炒め物 カラフルサラダ 水菜のスープ 牛乳

昼食 ご飯 めげばの柚庵焼き 南瓜の甘煮 オクラのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え とうろ昆布のすまし汁

間食 ご飯 A エビカツ B ポークソテー デミソース えんどうのピーナッツ和え パイン マッシュルームスープ

夕食 1556 kcal タンパク 54.3 g 脂質 41.4 g 塩分 8.0 g

21 (土)



朝食A ご飯 ブロッコリーのチーズ焼き もやしサラダ ふりかけ 大根の味噌汁 ジョア

朝食B 食パン ストロベリージャム ブロッコリーのチーズ焼き もやしサラダ 大根のスープ ジョア

昼食 ご飯 さばのムニエル風 コールスローサラダ りんご トマトスープ 黒糖まんじゅう

間食 ご飯 A 豚肉の生姜炒め B 鶏肉のねぎ塩焼き 金平ごぼう ザーサイ奴 うず巻き麩の味噌汁

夕食 1649 kcal タンパク 63.2 g 脂質 49.5 g 塩分 7.5 g

22 (日)

デザートバイキング

朝食A ご飯 焼ウィンナー ミックスサラダ 柚子みそ キャベツの味噌汁 牛乳

朝食B チョコフレッド あんずジャム 焼ウィンナー ミックスサラダ キャベツのスープ 牛乳

昼食 ご飯 牛すき焼き風 わかめの土佐酢和え 黄桃 カニカマのすまし汁

間食 ご飯 A たらの黄金焼き B 鶏肉のねぎ塩焼き チンゲン菜のお浸し 煮豆 油揚げの味噌汁

夕食 1604 kcal タンパク 56.1 g 脂質 48.2 g 塩分 8.1 g

23 (月)



朝食A ご飯 ツナじゃがのオープン焼き 納豆 味付のり 小松菜の味噌汁 牛乳

朝食B 食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ツナじゃがのオープン焼き 花野菜サラダ ポータージュ 牛乳

昼食 冬野菜とツイミートのカレー イタリアンサラダ パナナヨーグルト 3色野菜スープ

間食 あんずケーキ

夕食 ご飯 A 豚肉の柚子胡椒炒め B さわらのにんにく醤油焼 高野豆腐の煮物 茄子の青しそ和え かぼちゃの味噌汁

1689 kcal タンパク 64.8 g 脂質 54.7 g 塩分 8.5 g

24 (火)



朝食A ご飯 肉団子の煮物 大根サラダ ふりかけ 赤だし味噌汁 ヤクルト

朝食B 食パン ストロベリージャム 肉団子のスープ煮 大根サラダ ヤクルト

昼食 《郷土料理・長野県》 ご飯 手まり麩の味噌汁 鶏肉の山賊焼 里芋の煮物 青菜のわさび和え

間食 りんごカステラ

夕食 ご飯 A 海鮮と生揚げのオイスター炒め B 餃子&しゅうまい 春雨サラダ キウイ&マンゴー 中華スープ

1561 kcal タンパク 55.9 g 脂質 42.1 g 塩分 7.2 g

25 (水)



朝食A ご飯 鶏小間と野菜の炒め物 海藻サラダ たいみそ 豆苗の味噌汁 ヤクルト

朝食B 食パン 黒糖ロール&ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙ りんごジャム 肉団子の野菜煮 海藻サラダ 豆苗のスープ 牛乳

昼食 ご飯 マスの塩麹焼 さつま芋の甘煮 水菜と白菜の和え物 椎茸の味噌汁

間食 パナナケーキ

夕食 ご飯 A ｴｰｽﾞﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞ ｴﾐﾈﾞﾗｽﾞｰｽﾞ B 白身魚のトマト煮 ビクルス パイン オニオンスープ

1598 kcal タンパク 57.0 g 脂質 44.2 g 塩分 7.3 g

26 (木)



朝食A ご飯 ミートオムレツ ポテトサラダ ふりかけ ほうれん草の味噌汁 牛乳

朝食B 食パン あんずジャム ミートオムレツ ポテトサラダ ほうれん草のスープ 牛乳

昼食 ご飯 肉野菜炒め 車麩の煮物 りんご かまぼこのすまし汁

間食 ホンデトナツ

夕食 ご飯 A めげばのみぞれ煮 B 豆腐ステーキそぼろあん ミートおかつ和え ひじきの和え物 チンゲン菜の味噌汁

1550 kcal タンパク 61.6 g 脂質 42 g 塩分 7.9 g

27 (金)



朝食A ご飯 海老団子の煮物 グリーンサラダ 梅びしお えのきの味噌汁 牛乳

朝食B 食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ 海老団子のスープ煮 グリーンサラダ 牛乳

昼食 かき玉うどん 筑前煮 胡瓜の生姜和え いちごムース

間食 小倉あんパイ

夕食 ご飯 A 味噌かつ B あじの黒酢あん 春菊としめじの和え物 パナナ&黄桃 わかめのすまし汁

1541 kcal タンパク 47.6 g 脂質 37.9 g 塩分 8.8 g

28 (土)



朝食A ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 大根の味噌汁 ジョア

朝食B 食パン りんごジャム ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ 大根のスープ ジョア

昼食 ロールパン クリームシチュー サウザンサラダ オレンジ

間食 やわらかおかし

夕食 ご飯 A さばのレモン焼き B 和風ロールキャベツ れんこん金平 もやしのゆかり和え 玉葱の味噌汁

1641 kcal タンパク 58.5 g 脂質 56.1 g 塩分 7.6 g

～骨粗鬆症予防～

骨の形成に役立つ栄養素と多く含まれる食材 ◎カルシウム 牛乳・乳製品・小松菜・青梗菜・大豆製品 ◎ビタミンD サケ・カレイ・椎茸 ◎ビタミンK 納豆・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー カルシウムはビタミンDと同時にすることで腸管でのカルシウムの吸収率が良くなります。



～認知症予防～

原因のひとつである脳内のアミロイドβタンパクの蓄積を抑制する効果があるとされている栄養素 ◎青魚に含まれるEPA、DHAといった多価不飽和脂肪酸 《DHAは脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上につながります》 ◎緑黄色野菜や果物に多く含まれるビタミン ◎緑茶に含まれるテアニンなど



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。