

昼食献立表

2026年

2月1日～2月28日

行事食

4日(水)春分の日

1日(日)

魚の西京焼き

けんちん煮

キャベツの昆布和え

すまし汁

御飯

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
麻婆豆腐	鶏のハニーマスタード焼き	天ぷらそば	牛肉と厚揚げの甘辛煮	魚のソテー	オムレツ
じゃが芋明太	チリコンカン	炊き合わせ	かぼちゃ煮	ポトフ	白菜のクリーム煮
エノキと菜の花の和え物	スパゲッティサラダ	きゅうりと帆立の生姜酢	春雨の中華サラダ	切干と菜の花のサラダ	茶そばサラダ
ワカメスープ	すまし汁	つゆ	エノキの味噌汁	なめこの味噌汁	コンソメスープ
御飯	御飯	赤飯	御飯	御飯	御飯

8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
魚の甘酢風	魚と大根の煮付け	豚肉のゴマ味噌焼き	白身フライ	ミートローフ	豚の生姜焼き
チャプチェ風	キャベツの生姜炒め	じゃこピーマン	豆腐のきのこあん	小松菜とちくわの炒め煮	がんも煮
大根の和風おかかマヨサラダ	ワカメの酢の物	カリフラワーのカレー酢	レンコンのサラダ	マカロニサラダ	人参とワカメの酢の物
かぼちゃの味噌汁	豆腐の味噌汁	里芋の味噌汁	もやしの味噌汁	コンソメスープ	キャベツの味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
チキン南蛮	牛肉のおろし煮	お好み焼き	魚のカレームニエル	とんかつ	きつねうどん
切干大根	菜の花の卵炒め	市松煮	青菜の中華炒め	明太子スパゲッティ	変わり揚げ
ゴマ和え	もやしとハムのサラダ	チョレギサラダ	ポテトサラダ	オクラとなめ茸の和え物	はりはり漬け
じゃが芋の味噌汁	しめじの味噌汁	白菜の味噌汁	すまし汁	すまし汁	つゆ
御飯	御飯	混ぜ御飯	御飯	御飯	炊き込み御飯

20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
魚の生姜煮	タラのパン粉焼き	豚の味噌焼き	魚のおろし煮	チキンカレー	魚の梅しそ焼き
炒り豆腐	ピーマンとじゃが芋のオイスター炒め	ひじきと大豆の煮物	青菜と厚揚げの炒め物	かぼちゃコロッケ	大根のそぼろ煮
海藻サラダ	キャベツのゆかり和え	かぼちゃサラダ	桜エビの酢の物	コールスロー	青菜の磯和え
大根の味噌汁	かぼちゃの味噌汁	すまし汁	ナスの味噌汁	フルーツ	さつま芋の味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

26日(木)	27日(金)	28日(土)
鶏のこってり煮	魚の幽庵焼き	エビフライ
キャベツの甘辛味噌炒め	かぼちゃ煮	ふろふき大根
オクラとお豆のサラダ	チンゲン菜のゴマ酢和え	タコの酢の物
すまし汁	ワカメスープ	麩の味噌汁
御飯	御飯	御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。
昼食は午後2時までにお召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス
TEL 255-2005