

# 2026年 2月 光梨 献立表



よこはまりバーサイド泉Ⅱ光梨

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
肉そば 湯豆腐 いんげんゴマ和え 578 kcal/2.4g	<b>【節分】</b> 胚芽ご飯 焼きサワラの梅だれかけ 五目豆 味噌汁(はくさい) 577 kcal/2.4g	胚芽ご飯 おでん 牛肉と南瓜の甘辛炒め ブロッコリー味噌マヨ和え 586 kcal/2.6g	かつ丼 さつま揚げと野菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも) 643 kcal/2.6g	パン クリームシチュー 和風サラダ ミックスフルーツ 596 kcal/3.9g	胚芽ご飯 サバの塩焼き 大根のべっこう煮 味噌汁(もやし) 抹茶プリン 609 kcal/2.3g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
胚芽ご飯 カレイのチリソース炒め 温野菜サラダ 中華スープ(ワカメ) 580 kcal/2.4g	胚芽ご飯 タンドリーチキン キャベツの蒸し煮 スープ(アスパラ) 565 kcal/2.2g	<b>建国記念の日</b>	胚芽ご飯 豚と野菜の甘辛しょうゆ炒め ほうれん草のゆずあえ 石狩汁 566 kcal/2.1g	<b>【2月の献立】</b> かに風味ご飯 ぶり大根 すいとん汁 チョコババロア 609 kcal/2.4g 	休業日
16日	17日	18日	19日	20日	21日
胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ 味噌汁(だいこん) キャラメルプリン 591 kcal/2g	チャーシュー味噌ラーメン 小松菜の中華炒め 大学芋 592 kcal/3.4g	チキンカレーライス キャベツとりんごのサラダ コーヒーゼリー 633 kcal/2.3g	胚芽ご飯 シルバーの香味たれかけ 菜花の辛し和え 味噌汁(はくさい) 553 kcal/2g	胚芽ご飯 鶏のから揚げ 蒸しいもの小豆バターがけ 味噌汁(大根) 636 kcal/1.9g	胚芽ご飯 温しゃぶ肉野菜 ちくわとさやの卵とじ 味噌汁(さといも) 584 kcal/2.7g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
<b>天皇誕生日</b>	<b>&lt;J.Nさんのメニュー&gt;</b> 胚芽ご飯、コーンスープ デミグラスソースハンバーグ ゆで野菜 プリン 684 kcal/1.9g	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 青菜としらたきの中華炒め もずくスープ 578 kcal/2.6g	ホットサンド ピーナッツパン ガーリックしょうゆ炒め 野菜ジュース 627 kcal/3.1g	胚芽ご飯 麻婆豆腐 甘酢炒め 中華スープ(卵) 577 kcal/2.2g	休業日

\* 栄養表記について\* エネルギー(Kcal) / 塩分(g)  
下線 は利用者様のリクエストメニューです。  
※エネルギーは主食200gの場合です。  
※仕入れ等の都合により、内容を変更することがございますので、ご承知おきください。

～今月の季節献立～

3日(火)：五目豆は、大豆と高野豆腐・蓮根・人参・鶏肉を煮ます  
13日(金)：立春は4日ですが、体が温まる根菜類のメニューと  
バレンタインでチョコデザートを予定しております

