2026年2月

まごころ弁当

1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 三色炒め煮 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め パンプキンサラダ	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	豚の生姜焼き 山芋と小松菜のお浸し ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け（大根・野沢菜・人参）	あじフライ コーンと榎のタラコマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え	豚肉とゴボウの生姜煮 キャベツのコールスローサラダ じゃがバター 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物
	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 438kcal	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g
8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）
お休み	煮込みハンバーグ もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ	カニ玉あんかけ(あん別添え) ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	赤魚の味噌煮 牛蒡の当座煮 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 青菜のナムル 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ	豚肉とナスの味噌炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし 麸と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	バサのレモンペッパー焼き キャベツのおかか和え ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め
	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g
15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
お休み	さばのハニーマスタードカツ ごぼうサラダ キャベツのごま酢和え 根菜のカポナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し	家常豆腐（ジャージャン豆腐） バターコーン チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	鶏肉と茄子の和風炒め ジャーマンポテト ねぎとちくわのぬた 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物	鶏肉と里芋のカレー煮 チンゲン菜ともやしのナムル ワカメとカニカマの酢の物 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ さつまいもサラダ マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え	鶏のスパイス炒め ピーマンと竹の子の炒め物 チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう
	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	エネルギー 448kcal 塩分 2.3g	エネルギー 426kcal 塩分 2.3g	エネルギー 461kcal 塩分 2.1g	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g
22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
お休み	ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物	鶏肉のチリソース炒め ツナマカロニサラダ 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮	スケソウダラの西京焼き 人参のナムル チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ほうれん草のおひたし ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	若鶏の利休焼き ピースソテー 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら	マグロの照り焼きハンバーグ 大根なます 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g