

2月の献立表(令和8年)

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 鶏肉の青じそ香味焼き インゲンのバター醤油炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁 529 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	3 いわしの蒲焼き しらたきと竹輪の炒め物 インゲンのごまポン酢和え 味噌汁 497 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	4 八宝菜風 ひじき煮 ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 清汁 508 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	5 赤魚の中華あんかけ 茄子と厚揚げの甘辛炒め 切干大根のナムル 味噌汁 554 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	6 おでん 青梗菜の煮浸し 白菜と大根のサラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	7 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 茶碗蒸し 味噌汁 607 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ
9 豚肉とキャベツの旨辛炒め 大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁 518 キロカロリー おやつ/ プリン	10 鶏肉と根菜の煮物 青梗菜と平天の炒め物 白菜の塩昆布和え 味噌汁 512 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	11 鯖の味噌煮 厚揚げと小松菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 492 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	12 肉団子の酢豚風 金平ごぼう ひじきのツナマヨ和え 味噌汁 581 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	13 カレーライス 茄子の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 771 キロカロリー おやつ/ どら焼き	14 あじの南蛮漬け じゃがいもと平天の煮物 キャベツと大豆のサラダ 清汁 514 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー
16 白身魚のフライ 竹輪とピーマンの金平 ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁 603 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	17 ハヤシライス 里芋のそぼろあんかけ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 639 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	18 肉団子のポトフ もやしとニラの炒め物 青梗菜の中華和え 味噌汁 501 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	19 豚肉とがんもの含め煮 小松菜ときのこのバター醤油 白菜の柚子胡椒和え 清汁 545 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	20 赤魚の塩麹焼き れんこんとひじきの炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 499 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	21 鶏肉のハニーマスター焼き 青梗菜とベーコンの炒め物 きゅうりとハムのサラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ プチクレープ
23 鶏と里芋の味噌煮 炒り豆腐 小松菜サラダ 清汁 580 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	24 白身魚のムニエル ビーフンソテー ⁺ 茶碗蒸し 味噌汁 473 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	25 すき焼き風煮 大豆煮 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 566 キロカロリー おやつ/ どら焼き	26 タラの野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 497 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	27 筑前煮 インゲンと竹輪の炒め物 小松菜のおかかマヨ和え 味噌汁 503 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	28 回鍋肉 白菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 511 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース

今年の節分は2月3日 今月の行事食は2月3日「いわしの蒲焼き」

節分は季節の変わり目、立春の前日を指します。邪気を払い、福を招き入れるために豆まきが行われたり、その年の縁起が良い方角（恵方）を向いて恵方巻を食べ商売繁盛や無病息災を願います。節分にイワシを吃るのは「焼くときに煙と強い臭いを鬼が嫌う」とされ邪気を払うという意味があるようです。



2月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
たこちゃん 来 演	カラオケ大会				足湯の日 グループリハビリ
9	10	11	12	13	14
足湯の日 グループリハビリ	ら・マロン 来 演	喫茶はりま	カラオケ グループリハビリ	ハンドマッサージ 音楽療法	グループリハビリ
16	17	18	19	20	21
カラオケ グループリハビリ	足湯の日 グループリハビリ	カラオケ グループリハビリ	リラックスの日		
23	24	25	26	27	28
ハンドマッサージ 音楽療法	カラオケ グループリハビリ	マジックショー 来 演	足湯の日 グループリハビリ	カラオケ グループリハビリ	歌と日舞の会 来 演

2026 冬季オリンピック開催

2月6日～2月22日の17日間、イタリアのミラノとコルティナ・ダンッペツォで冬季オリンピックが開催されます。8競技116種目が実施される予定です。日本代表の主な種目は フィギュアスケート、スノーボード、スピードスケート、スキージャンプがあります。スポーツ好きな方も多いのでテレビでみんなで日本代表選手を応援しましょう！！

