

2月 献立表 (夕食)



管理栄養士 松島 潔美

令和8年(2026年)

<div><div></div><div>9日は大豆を煮た五目豆です。 大豆は畑の肉と言われるように、植物性の蛋白質です。 コレステロールを減らす、脂質を燃焼させやすくする働きがあります。 食物繊維もあり便通を改善したり、腸内環境を整える働きがあります。</div><div></div></div> <div>管理栄養士 松島潔美</div>						1日(日)
						ご飯 かじきの 韓国風照り焼き  のっぺい風煮物  パスタサラダ  味噌汁
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
ご飯 豚肉の生姜焼き  すき昆布と野菜の煮物  青菜と しめじの辛子和え 味噌汁	ご飯 ドライカレー  長芋と 蒟蒻の炊き合わせ  蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ  南瓜と がんもの炊き合わせ  三色浸し 味噌汁	ご飯 鶏挽肉のみそつくね  炒り豆腐  白菜のコールスローサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の山椒焼き  なすと車麩の煮物  キャベツと 青菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鮭の菜種焼き  切り干し大根の煮物  キュウリの辛子酢和え すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き  高野豆腐の 野菜あんかけ  青菜の中華風和え物 味噌汁
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
ご飯 赤魚のおろし煮  五目豆  わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース  きんぴら風煮物  青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の南部焼き  冬瓜と油揚げの煮物  パスタサラダ すまし汁	ご飯 鯖の塩焼き  肉じゃが豚肉  キャベツの甘酢和え 味噌汁	ご飯 おでん  里芋のごまだれかけ  青菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風  ひじきの五目煮  大根の中華風マリネ 味噌汁	ご飯 ぶりの韓国風照り焼き  卯の花煮  青菜の五味和え すまし汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
ご飯 鶏肉の香草焼き  根菜の土佐煮  春雨サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の香り蒸し  高野豆腐と 野菜の煮物  青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 ごぼうハンバーグ  茄子と人参の煮物  キュウリの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 八宝菜  南瓜の甘煮  二色ナムル 味噌汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ  がんもと すき昆布の煮物  蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鰯フライ  切り干し大根の煮物  青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 煮豚  さつま芋の 味噌トマト炒め  コールスローサラダ 味噌汁
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
ご飯 豚肉のくわ焼き  里芋人参の含め煮  小松菜と わかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮  ひじきの煮物  大根のサラダ すまし汁	ご飯 かじきの葱味噌焼き  揚げ出し豆腐  青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 豚肉の ハーベキュウソース焼き  長芋の白煮  小松菜と しめじの辛し和え 味噌汁	ご飯 鮭のから揚げ  筑前煮  ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 かに玉  南瓜のそぼろあんかけ  三色浸し 味噌汁	



○配達曜日：月曜 から 日曜日  
○利用料金：  
◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み)  
「産後のお母さん向け配食利  
1, 053円ー500 円 = 553 円  
**1食 553 円(税込み)**

ブログ : [kitchen-kamakura.blog.jp](https://kitchen-kamakura.blog.jp)



1食あたり(目安)  
エネルギー：  
750 ～ 800 kcal  
たんぱく質：  
21～27 g  
塩分：3～4 g



食事サービスW.Co  
キッチンかまくら

TEL 47-8341  
FAX 48-6939