

2月 献立表(夕食)

令和8年(2026年)



管理栄養士 松島 潔美

9日は大豆を煮た五目豆です。
大豆は燐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。

管理栄養士 松島潔美

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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豚肉の生姜焼き	ドライカレー	鰯の竜田揚げ	鶏挽肉のみそつくね	豚肉の山椒焼き	鮭の菜種焼き	鶏肉の梅風味焼き
すき昆布と野菜の煮物	長芋と蒟蒻の炊き合わせ	南瓜とがんもの炊き合わせ	炒り豆腐	なすと車麩の煮物	切り干し大根の煮物	高野豆腐の野菜あんかけ
青菜としめじの辛子和え	蕪ときゅうりの酢の物	三色浸し	白菜のコールスローサラダ	キャベツと青菜の胡麻和え	キュウリの辛子酢和え	青菜の中華風和え物
味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚のおろし煮	豚肉のチンジャオロース	鶏肉の南部焼き	鯖の塩焼き	おでん	タンドリーチキン風	ぶりの韓国風照り焼き
五目豆	きんぴら風煮物	冬瓜と油揚げの煮物	肉じゃが豚肉	里芋のごまだれかけ	ひじきの五目煮	卵の花煮
わかめの酢の物	青菜と白菜のお浸し	パスタサラダ	キャベツの甘酢和え	青菜の辛し和え	大根の中華風マリネ	青菜の五味和え
味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉の香草焼き	白身魚の香り蒸し	ごぼうハンバーグ	八宝菜	鶏むね肉の竜田揚げ	鯵フライ	煮豚
根菜の土佐煮	高野豆腐と野菜の煮物	茄子と人参の煮物	南瓜の甘煮	がんもとすき昆布の煮物	切り干し大根の煮物	さつま芋の味噌トマト炒め
春雨サラダ	青菜と白菜のお浸し	キュウリの辛子酢和え	二色ナムル	蕪ときゅうりの酢の物	青菜の中華風和え物	コールスローサラダ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
豚肉のくわ焼き	鶏肉と椎茸の黒酢煮	かじきの葱味噌焼き	豚肉のバーベキュウソース焼き	鮭のから揚げ	かに玉	
里芋人参の含め煮	ひじきの煮物	揚げ出し豆腐	長芋の白煮	筑前煮	南瓜のそぼろあんかけ	
小松菜とわかめの生姜和え	大根のサラダ	青菜と人参の土佐和え	小松菜としめじの辛し和え	ポテトサラダ	三色浸し	
味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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-500円 = 553円

1食 553円(税込み)

ブログ : 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