

2026年2月献立カレンダー

あいち診療所野並 通所リハビリテーション



2月は1年で最も寒い時期です。体調を崩さないようにお気を付けください。毎食の食事を大切にし、適度な運動と睡眠をとり、手洗い・うがいなどで予防に努めましょう。2月3日(火)は節分献立です。楽しく自分で手巻きずしを巻き、かぶりつきましょう。20日(金)は身体温まる名古屋めし・味噌煮込みうどんをご提供いたします。2月の旬食材は“カリフラワー”です。

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 マーボー豆腐 鰯の塩焼き じゃが芋と大豆のサラダ 小松菜の炒め物 560kcal	3 手巻き寿司 いわしの天ぷら 厚揚げと大豆の煮物 フルーツポンチ 580kcal	4 チキンカツ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ ピーマンとじゃこの炒め物 570kcal	5 鮭の照焼き 野菜天の甘味噌がけ 野菜炒め きゅうりのわさび酢和え 570kcal	6 鶏肉のシチュー 竹輪のごま味噌炒め 切干大根の煮物 もやしのしそ和え 560kcal	7 かれいの煮付け 白はんぺんのバター醤油焼き スパゲティサラダ 青梗菜のカレーソテー 560kcal
8	9 白身魚のムニエル 豚肉とにらの炒め物 南瓜のサラダ ほうれん草のなめたけ和え 560kcal	10 豚肉のすき煮 白半片のオーロラソースがけ さつま芋のコンソメソテー 小松菜の和え物 570kcal	11 建国記念の日 鰯のごまだれ焼き 肉団子のハヤシソースがけ 大根のピリ辛炒め煮 カリフラワーとおくらサラダ 560kcal	12 鶏肉の唐揚げ 豆腐ときのこのオイスター炒め ひじきの炒め煮 もやしサラダ 570kcal	13 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜天のおろしがけ 里芋と昆布の煮物 ブロッコリーサラダ 570kcal	14 豚肉ソテー 厚揚げ野菜炒め 長芋とベーコンのコンソメ煮 揚げなすの煮浸し 570kcal
15	16 照焼きチキン さつま揚げとこんにゃくの金平 白菜と厚揚げの煮浸し カリフラワーのツナマヨソースがけ 560kcal	17 鰯のごま醤油焼き じゃが芋とウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ ほうれん草ソテー 560kcal	18 筑前煮 白半片の照焼き きゃべつとピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ 550kcal	19 かれいとねぎの煮付け 厚揚げ豆腐のおろしがけ 南瓜の煮物 小松菜の炒め物 560kcal	20 味噌煮込みうどん 天ぷら えび、南瓜 グリーンサラダ フルーツミックス 580kcal	21 鰯の塩焼き ウインナー炒め がんもとじゃが芋の煮物 もやしとハムの和え物 550kcal
22	23 天皇誕生日 さごしの煮付け 厚揚げ豆腐ごま焼き ポテトサラダ 小松菜炒め 560kcal	24 豚肉の温しゃぶ 魚肉のソテー 里芋の煮物 もやしの辛子マヨ和え 560kcal	25 鮭のおろしあんかけ 竹輪とパプリカの塩炒め 切干大根の煮物 きゃべつとひじきのサラダ 560kcal	26 肉団子とカリフラワーのクリームがけ 赤魚のねぎだれ きゃべつと青梗菜の中華炒め おくらのなめたけ和え 550kcal	27 鰯ソテー和風ソース 高野豆腐の煮物 じゃが芋のコンソメ炒め 白菜の浅漬け風 560kcal	28 鶏肉の生姜醤油煮 野菜天のおくらのせ きゃべつと蟹蒲のサラダ ほうれん草のお浸し 570kcal

・ 献立のほかに、基本ご飯・汁物・果物が付きます。 ・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。