

《週間献立表》
ソナーレ浜田山

2026年2月1日～2月8日

2月～如月（きさらぎ）～

2月は陽気が更に来る月を意味する「気更来(きさらぎ)」と書く場合もあります。
雪解けを待たずに顔を出す露のつぼみなど早春ならではの味覚を味わい
暖かい春へ向けて歩みだす季節となります。



	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)								
																
朝食	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳								
朝洋食	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳								
昼食	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 筍の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	田舎風うどん はんぺんのマヨネーズ焼き 高菜の和え物 果物	白身魚のマスタード焼き 冬瓜のカニあんかけ 長芋のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物		フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物								
おやつ	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	いちごマフィン		フルーチェ	チョコまんじゅう							
夕食	鶏肉のネギソースかけ 里芋の煮っころがし トマトのしそ和え 御飯 清まし汁	牛肉のしぐれ煮 卵の花 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁	鶏肉とたっぷり野菜の煮物 春雨の炒め物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え 菜飯 味噌汁	サバの竜田焼き 切り干大根の煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 彩り団子と野菜の炊き合わせ オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁								
	エネルギー:1569 脂質:39.3	タンパク:69.9 食塩相当量:8.7	エネルギー:1613 脂質:47.7	タンパク:70.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1563 脂質:42	タンパク:74.8 食塩相当量:9.1	エネルギー:1546 脂質:38.9	タンパク:60.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1621 脂質:56.5	タンパク:75.3 食塩相当量:11.4	エネルギー:1563 脂質:39.1	タンパク:69.1 食塩相当量:11	エネルギー:1614 脂質:46.6	タンパク:77.5 食塩相当量:9.5	エネルギー:1741 脂質:61.1	タンパク:71.2 食塩相当量:14.3

《週間献立表》
ソナーレ浜田山

2026年2月9日～2月16日

バレンタインデー

2月14日はバレンタインデーです。日本では、チョコレートを贈るのが定番ですが欧米では、カードや花束などが贈られます。チョコレートのカカオに含まれるカカオポリフェノールには、血圧低下、動脈硬化予防、脳の活性化の効果があると言われています。



	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)	2月16日(月)								
朝食	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳								
朝洋食	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳								
昼食	カレーライス コーンサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	たぬきそば 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物	アカウオのレモン蒸し 金平牛蒡 車麴の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	膳 軽 大 や 山 か 鶏 和 食	白身魚の和風だれ こんにゃくの土佐炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ オクラのたらこ和え 清まし汁 果物								
おやつ	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	いちごムース	ショコラマフィン	バニラムース	ふわふわワッフル								
夕食	アジの南蛮漬け風 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め 枝豆の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ	豚肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麴焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁								
	エネルギー:1613 脂質:45.6	タンパク:73.4 食塩相当量:7.8	エネルギー:1606 脂質:48.9	タンパク:70.7 食塩相当量:6.8	エネルギー:1695 脂質:65.8	タンパク:67 食塩相当量:9.4	エネルギー:1599 脂質:37.2	タンパク:73.8 食塩相当量:10.3	エネルギー:1715 脂質:47.4	タンパク:66.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1632 脂質:45.6	タンパク:74.3 食塩相当量:9.3	エネルギー:1623 脂質:27.4	タンパク:75.1 食塩相当量:11.6	エネルギー:1591 脂質:44.3	タンパク:77.3 食塩相当量:7.2

2026年2月17日～2月24日

季節の野菜～菜の花～

菜の花（ナノハナ）は「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナの花芽で、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ、キャベツや白菜などの仲間です。
からだを元気にするビタミンCが非常に多く、風邪などの予防に効果があると言われています。



	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)
								
朝食	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 青菜の白和え 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	白身魚のしそ焼き さつま芋の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ほうれん草と玉子の和え物 御飯 スープ 果物	カレーうどん 蓮根の胡麻炒め 二色和え 果物	豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 青菜のしそ和え 御飯 味噌汁 果物	冬の伊豆半島 寿司食べ放題	白身魚フライ ひじきの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	中華丼 カニシューマイ トマトの中華和え 中華スープ 果物	タラの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ストロベリームース	柚子まんじゅう	抹茶ゼリー	ロールケーキ		薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき
夕食	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 白菜と竹輪の和え物 麦御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース さつま芋と林檍の甘煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁	白身魚のレモン蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	サバの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め さつま芋の旨煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁
	エネルギー: 1750 脂質: 54.2 食塩相当量: 8.5	エネルギー: 1620 脂質: 45.3 食塩相当量: 9.5	エネルギー: 1510 脂質: 39.2 食塩相当量: 9.3	エネルギー: 1527 脂質: 46.5 食塩相当量: 8.7	エネルギー: 1747 脂質: 63.9 食塩相当量: 13.1	エネルギー: 1558 脂質: 38 食塩相当量: 9.7	エネルギー: 1612 脂質: 42.8 食塩相当量: 8.3	エネルギー: 1649 脂質: 45.7 食塩相当量: 7.2

《週間献立表》
ソナーレ浜田山

2026年2月25日～2月28日

日本の祭り～梅花祭（ばいかさい）～

梅花祭は、学問の神様として知られる菅原道真公（天神様）の命日である2月25日に京都の北野天満宮などで開かれるお祭りです。道真公は梅をこよなく愛したことで知られており、梅の花が咲き誇るこの日に、梅にちなんだお菓子やお茶が振る舞われます。



	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)				
朝食	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳				
朝食	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳				
昼食	鶏肉のおろし煮 茸と野菜の炒め物 大根とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	鶏肉のクリーム煮 花野菜の炒め物 ひじきとツナの和え物 御飯 清まし汁 果物					
おやつ	コーヒーゼリー	カステラ	ようかん	上用饅頭				
夕食	白身魚のみりん焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのくるみ和え わかめ御飯 味噌汁	肉団子のトマト煮 コンソメポテト ミックスピーンズのマリネ 御飯 スープ	サバの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁				
	エネルギー:1672 脂質:52.2	タンパク:79.2 食塩相当量:10.6	エネルギー:1727 脂質:59.3	タンパク:75.6 食塩相当量:11.2	エネルギー:1729 脂質:60.5	タンパク:72.7 食塩相当量:10.1	エネルギー:1585 脂質:33.8	タンパク:68.5 食塩相当量:8