

2026年 2月 献立表 (みずきの会 お弁当やまんまや)

月	火	水	木	金
2 鶏の梅酢唐揚げ きんぴら ほうれん草としめじのお浸し ご飯 香の物	3 ぶりの塩麹焼き ポテトグラタン 蓮根味噌炒め ご飯 こう	4 豚の生姜焼き 揚げじゃが 白菜の塩昆布和え ご飯 香の物	5 サバのうま煮 ほうれん草のちくわ和え かぼちゃの甘煮 ご飯 香の物	6 鶏の塩麹焼き 切干大根煮 小松菜と卵の中華炒め ご飯 香の物
9 鯵の南蛮漬け ブロッコリーあんかけ サツマイモおかか和え ご飯 香の物	10 青椒肉絲 かぼちゃのサラダ コールスロー ご飯 香の物	11 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろあん ほうれん草のナムル ご飯 香の物	12 豚の塩麹炒め 大根と卵の煮物 ネギと油揚げの煮びたし ご飯 香の物	13 さわらの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 青菜の胡麻和え ご飯 香の物
16 鶏の柚子胡椒焼き 春雨サラダ 蒸し里芋 ご飯 香の物	17 たらのフリッター 麻婆大根 蓮根と小松菜の胡麻和え ご飯 香の物	18 鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え ひじき煮 ご飯 香の物	19 カレイの煮付 ジャーマンポテト 豆サラダ ご飯 香の物	20 豚のみぞ焼き サツマイモのサラダ 青菜のお浸し ご飯 香の物
23 カレイの唐揚げ甘酢あん 温野菜サラダ 青菜のお浸し ご飯 香の物	24 鶏のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え ご飯 香の物	25 さわらのカレーフリッター 白菜と厚揚げの煮物 キャロットラペ ご飯 香の物	26 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ 長芋のフライ ご飯 香の物	27 サバの味噌煮 野菜炒め ほうれん草の卵とじ ご飯 香の物

食材入荷の都合上、やむを得ず献立が変更になることがあります。ご了承下さい。