

2026年2月 エンジョイランチ 献立表



日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
2	月	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
3	火		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 蒲鉾 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布 すり身	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
4	水		ふりかけごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	371	11.4	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 大根菜 りんご
5	木	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
6	金		おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも わかめサラダ 黄桃	330	11.6	削り節 鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
9	月		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
10	火		ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	387	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン
12	木		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
13	金	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
16	月		ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
17	火		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麺 植物油脂	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん にら 白桃
18	水	S	揚げパン	ポークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
19	木		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
20	金		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
24	火		ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
25	水		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
26	木		揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
27	金		ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン 人参 コーン グリンピース りんご

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。  
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。  
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。  
※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。  
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内  
(主な物) 人参(鹿児島 熊本)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道 静岡)、じゃがいも(北海道)  
小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)