

サンガーデンテラス

2026/02/01 ~ 2026/02/01

常食

日付	朝食	昼食	夕食
2/1 日	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳	赤飯 カレイの梅香焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのワサビ和え うずまき麩の赤だし	鶏肉の五目炒め 和風マカロニソテー 白菜の甘酢和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

2026/02/02 ~ 2026/02/08

常食

日付	朝食	昼食	夕食
2/2 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳	鶏肉のレモン風味焼き ごぼうのたらこ炒め オクラの和え物 もやしの味噌汁	 あじの磯焼き 冬瓜の煮物 チンゲン菜の和え物
2/3 火	レーズンドッグ ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳	葉大根としらすのちらし寿司 五目豆 蓮根のおかか和え 湯葉のすまし汁	 豚肉のバーベキューソース 湯豆腐 さつま芋柚子風味
2/4 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	鮭のしょうゆ麹焼き ピーマンの金平風 りんご 花麩の味噌汁	 鶏じゃが かにのふわふわ天 いんげんの和え物
2/5 木	丸ロール かぼちゃサラダ いちごゼリー 牛乳	チキンカツ カリフラワーの炒め物 オクラのドレッシング和え 玉葱のスープ	 タラの野菜あんかけ もやしの炒め物 ひじきと胡瓜の和え物
2/6 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	鰯のムニエル じゃが芋のバター醤油 人参の和え物 おつゆ麩の味噌汁	 肉団子と野菜の煮物 小松菜とじゃこの炒め物 ヨーグルト
2/7 土	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の甘酢漬け えび風味シーマイ(2個) キャベツのドレッシング和え 葉大根の中華スープ	 赤魚の煮付け ホウレン草の柚子胡椒バター炒め 蓮根のドレッシング和え
2/8 日	丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳	焼きそば 出し巻き卵 ブロッコリーのナムル	 鶏肉の甘辛焼き チンゲン菜の煮浸し かぼちゃの和え物

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

2026/02/09 ~ 2026/02/15

常食

日付	朝食	昼食	夕食
2/9 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	木の葉丼 焼きメンチカツ(1/2) 白菜のゆかり和え わかめのすまし汁	 銀ひらすの南部焼き 大豆のトマト煮 フルーツカクテル缶
2/10 火	レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳	カレイの昆布茶焼き じゃが芋の含め煮 もやしとわかめのごま酢和え 花麩のすまし汁	 ハンバーグ照り焼きソース 大根のおかか炒め チンゲン菜の和え物
2/11 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 いちごゼリー 牛乳	蒸し鶏の和風ソース かぼちゃの甘みそがけ ほうれん草のお浸し おつゆ麩の赤だし	 タラのガリタル焼き いんげんの炒め物 カリフラワーのドレ和え
2/12 木	丸ロール スペaghettiサラダ ブドウゼリー 牛乳	ポークカレー 人参の和え物 りんご	 鯖の山椒焼き キャベツの炒め煮 オクラの生姜和え
2/13 金	梅粥 大根とツナの煮物 オレンジゼリー 牛乳	カレイのハーブ焼き ブロッコリーの湯葉あんかけ 白菜の和え物 うずまき麩の味噌汁	 豚肉と野菜の炒め物 ピーマンのソテー 玉子豆腐
2/14 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト いちごゼリー 牛乳	鶏肉の柚子胡椒炒め かぶの田楽 カリフラワーの和風マヨネーズ和え おつゆ麩のすまし汁	 鰯の塩焼き ひじき煮 ほうれん草の浅漬け風
2/15 日	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳	ごぼうと生姜の混ぜご飯 赤魚のバター醤油焼き ミニかぼちゃコロッケ 人参サラダ かに風味の赤だし	 豚肉の旨煮 野菜の昆布茶炒め ヨーグルト

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

2026/02/16 ~ 2026/02/22

常食

日付	朝食	昼食	夕食
2/16 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	握り寿司(面前) 竹輪の炒め物 花麩の味噌汁	 鯖の生姜焼き 湯豆腐 ブロッコリーの和え物
2/17 火	レーズンドッグ ツナサラダ いちごゼリー 牛乳	ハヤシライス ピーマンのおかか炒め コーンサラダ	 鶏肉の照り焼き 蓮根の金平 白菜のドレッシング和え
2/18 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	鰯の利休焼き カリフラワーとソーセージの炒め物 大根の塩昆布和え もやしのすまし汁	 筑前煮 にんじんしりしり キャベツの和え物
2/19 木	丸ロール かぼちゃサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚カツ 大根と豆苗の昆布茶炒め いんげんのさっぱり和え おつゆ麩の味噌汁	 赤魚の柚子風味あん ピーマンとじゃこの炒め物 冬瓜のゆかり和え
2/20 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ いちごゼリー 牛乳	鮭のにんにく醤油焼き じゃが芋の煮つ転がし フルーツカクテル缶 湯葉の味噌汁	 鶏肉の野菜蒸し 卵の花 かぼちゃの辛子マヨ和え
2/21 土	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の香味焼き グリーンピースの卵とじ カリフラワーの甘酢和え クリトンのスープ	 鯖の生姜ソース 切干大根の炒め煮 オクラの和え物
2/22 日	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳	★きつねうどん チンゲン菜の辛子マヨ和え ヨーグルト	 豚肉のネギ塩炒め ブロッコリーの炒め物 人参の和え物

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

2026/02/23 ~ 2026/02/28

常食

日付	朝食	昼食	夕食
2/23 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め いちごゼリー 牛乳	鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草の炒め煮 玉子豆腐 じゃが芋の味噌汁	 鯖の焼き浸し 冬瓜のカニあんかけ いんげんの和え物
2/24 火	レーズンドッグ 焼きビーフン ブドウゼリー 牛乳	赤魚のしょうゆ麹焼き かぼちゃの含め煮 白菜のドレッシング和え おつゆ麩のすまし汁	 ハンバーグステーキソース 小松菜の炒め物 もやしと水菜のゆかり和え
2/25 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 オレンジゼリー 牛乳	福豆の混ぜご飯 和風よだれ鶏 春菊とベーコンのおかか炒め かぶの浅漬け和え 具沢山の赤だし ロールケーキ(チーズ&レモン)	 鯛の蒲焼き ピーマンの甘辛炒め ヨーグルト
2/26 木	丸ロール スパゲティサラダ いちごゼリー 牛乳	鶏そぼろ丼 金平ごぼう いんげんの和え物 もやしの味噌汁	 鯖の塩焼き ホウレン草とじやこの炒め物 人参の酢の物
2/27 金	梅粥 大根とツナの煮物 ブドウゼリー 牛乳	肉団子の中華煮 ブロッコリーのソテー ¹ フルーツカクテル缶 わかめの中華スープ	 鶏肉の西京焼き さつまいのバター醤油 キャベツのドレッシング和え
2/28 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト オレンジゼリー 牛乳	鯛の塩麹焼き ピーマンと桜エビの炒め物 切干大根の和え物 うずまき麩の味噌汁	 豚肉の生姜炒め 野菜ミニコロッケ チンゲン菜のポン酢和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン