

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<br>ポトフ<br>オレンジゼリー<br>牛乳 | 赤飯<br>カレイの梅香焼き<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのワサビ和え<br>うずまき麩の赤だし | 鶏肉の五目炒め<br>和風マカロニソテー<br>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。

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

\* 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。

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

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

\* 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。

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

\* 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。

蔵セントラルキッチン