

2月献立表
2025年2月1日～2025年2月10日

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
2/1 土	麦飯 豆腐とツナのチャンプルー 胡麻和え 佃煮 味噌汁	麦飯 焼売（中華あんかけ） 里芋の土佐煮 和え物 味噌汁	麦飯 ぶりと大根の醤油煮 ほうれん草とあげの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	2/6 木	麦飯 角天の煮物 しば漬け 巻き麩の味噌汁 ミルージュ	麦飯 鶏肉のマスタード焼き イタリアンソテー 人参のサラダ コンソメスープ	和風きのこパスタ ピーマンの炒め物 菜の花の和え物 みかんの缶詰
	415kcal	707kcal	591kcal		480kcal	725kcal	516kcal
2/2 日	麦飯 ミニハンバーグ ピーナッツ和え 味噌汁	麦飯 麻婆茄子 春巻き ゆかり和え 味噌汁	麦飯 鶏のんにく醤油煮 高野豆腐の含め煮 ポン酢和え 味噌汁	2/7 金	麦飯 小松菜の煮物 もやしの中華和え わかめの味噌汁 ショア（ストロベリー）	麦飯 厚揚げの味噌炒め 大豆の煮付け ほうれんそうの和え物 ミルクプリン	麦飯 ミックスフライ いんげんとハム炒め ツナとれんこんのサラダ 冬瓜の味噌汁
	410kcal	651kcal	727kcal		525kcal	841kcal	790kcal
2/3 月	麦飯 赤棒の煮物 青かっぱ 人参の味噌汁 ショア（ストロベリー）	麦飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の炒め物 ふきのごま和え はちみつヨーグルト	恵方巻 ツナとアボカドのマヨ巻き イワシのフライ 春菊のポン酢和え 白玉麩の吸い物	2/8 土	麦飯 牛肉と牛蒡の炒め煮 甘酢漬け 昆布豆 味噌汁	とろっとオムライス ひじきの野菜焼き みぞ和え コンソメスープ	麦飯 回鍋肉 黒豆がんもの煮物 フレンチドレ和え 味噌汁
	482kcal	688kcal	801kcal		416kcal	586kcal	587kcal
2/4 火	麦飯 茄子の照り炒め 菜の花の和え物 わかめの味噌汁 牛乳	麦飯 さばの味噌煮 小松菜と竹輪のごま炒め ごぼうの和え物 豆腐の味噌汁	豚丼 きのこのソテー ハムのマリネ りんごゼリー	2/9 日	麦飯 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 胡麻ドレ和え 味噌汁	麦飯 豆腐ハンバーグ 蓮根明太炒め 和え物 味噌汁	麦飯 オレンジチキン ほうれん草とあげの煮浸し 薬味和え 味噌汁
	621kcal	765kcal	763kcal		403kcal	584kcal	667kcal
2/5 水	麦飯 ウインナーソテー 昆布豆 玉ねぎの味噌汁 ショア（ブレーン）	麦飯 ハンバーグ エンドウのガーリックソテー スパゲティーサラダ カリフラワーのスープ	麦飯 鱈の西京焼き 里芋の煮物 オクラのおかか和え パン	2/10 月	麦飯 イカ団子の煮物 オクラのポン酢和え あげの味噌汁 ショア（ブレーン）	麦飯 豚肉の生姜焼き さつま揚げの甘辛煮 小松菜の和え物 ねぎの味噌汁	麦飯 洋風おでん 白菜のソテー パブリカのサラダ 黄桃
	589kcal	655kcal	551kcal		570kcal	648kcal	605kcal

2月献立表
2025年2月11日～2025年2月20日

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
2/11 火	麦飯 野菜炒め さくら漬け 冬瓜の味噌汁 気になる野菜	味噌ラーメン ごぼうの炒め物 ほうれん草のおかか和え カルピスゼリー	麦飯 白身魚の煮付け 里芋のソテー ポテトサラダ 天かすの味噌汁	2/16 日	麦飯 キャベツとベーコンのコンソメ煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	麦飯 さわらの煮つけ ジャガマーボー 生姜醤油和え 味噌汁	麦飯 オムレツ チリソース 南瓜の煮物 青じそ和え 味噌汁
	489kcal	624kcal	638kcal		452kcal	515kcal	587kcal
2/12 水	麦飯 スナックエンドウの炒め物 カリフラワーのごま和え 麩の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 酢豚 ピーマンの中華炒め 春雨の和え物 わかめスープ	麦飯 豆腐の肉みそかけ かぼちゃコロッケ ブロッコリーの胡麻ドレ和え マンゴー	2/17 月	麦飯 肉団子の煮物 五目豆 たまねぎの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 赤魚の味噌焼き ほうれん草の煮浸し 白菜のマヨサラダ わかめの味噌汁	麦飯 豚肉と茄子の炒め物 いんげんの土佐煮 里芋の和え物 マンゴー
	532kcal	723kcal	832kcal		614kcal	590kcal	691kcal
2/13 木	麦飯 こんにゃくのピリ辛煮 蓮根の甘酢和え 巻き麩の味噌汁 牛乳	ロールパン クリームシチュー オニオンリング アスパラのサラダ（カニ） りんごゼリー	中華丼（えび） 角麩の煮物 白菜の和えもの 玉ねぎの味噌汁	2/18 火	麦飯 スナックエンドウの炒め物 もやしの生姜醤油和え さつま揚げの味噌汁 ミルージュ	麦飯 チキン南蛮 大豆のトマト煮 カリフラワーのマリネ 天かすの味噌汁	麦飯 白身魚の甘酢あんかけ ごぼうの味噌炒め オクラのごま和え 黄桃
	606kcal	884kcal	610kcal		506kcal	900kcal	734kcal
2/14 金	麦飯 ふきのおかか煮 青かつぱ 人参の味噌汁 ジョア（ブレン）	菜の花バスタ ハートオムレツ オクラのツナマヨサラダ チョコプリン	麦飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え なすの味噌汁	2/19 水	麦飯 野菜ソテー 山菜おろし 白玉麩の味噌汁 ジョア（ブレン）	味噌煮込み風うどん 里芋の煮物 春菊のおかか和え 紅茶ゼリー	麦飯 麻婆豆腐 焼売 春雨サラダ 中華スープ
	497kcal	652kcal	662kcal		503kcal	631kcal	786kcal
2/15 土	麦飯 人参しりしり 白和え 黒豆 味噌汁	ピビンバ 糸こん煮 酢の物 中華スープ	麦飯 根菜つみれの和風あんかけ 玉ねぎの煮浸し 里芋サラダ 味噌汁	2/20 木	麦飯 なすの味噌炒め さくら漬け ねぎの吸い物 コーヒー牛乳	麦飯 鱈のパン粉焼き イタリアンソテー ほうれん草の和え物（カニ） オニオンスープ	鶏そぼろ丼 人参の炒め物 もずくの酢の物 パイン
	450kcal	494kcal	543kcal		603kcal	604kcal	668kcal

2月献立表
2025年2月21日～2025年2月28日

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
2/21 金	麦飯 白菜の煮物 ごま高菜 里芋の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 豚肉とブロッコリーの塩炒め 冬瓜のチャウヤン炒め ひじきのサラダ レモンゼリー	ナポリタン 小松菜のソテー 蒸し鶏のマリネ コンソメスープ	2/26 水	麦飯 竹輪の煮物 青かっぱ 天かすの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	和風スパゲティー 里芋のそぼろあんかけ 蓮根のマヨ和え（カニ） 野菜スープ	麦飯 鶏肉の甘味噌焼き 茄子の煮物 菜の花の和えもの フルーツミックス
	461kcal	709kcal	579kcal		533kcal	585kcal	764kcal
2/22 土	麦飯 玉子とじ 和え物 漬物 味噌汁	ハヤシライス かぼちゃサラダ フルーツミックス	麦飯 あじさんが焼き 里芋の味噌煮 胡麻ドレ和え 味噌汁	2/27 木	麦飯 イリアミックスのソテー りんご たまねぎの味噌汁 気になる野菜 納豆わり&白アドリ	麦飯 鱈の照り焼き さつま揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え 白玉麩の味噌汁	焼きそば じゃが芋の煮物 おからサラダ みかん
	405kcal	592kcal	537kcal		499kcal	696kcal	728kcal
2/23 日	麦飯 バーグピカタ イタリアンドレ和え 味噌汁	豚丼 いか大根 梅肉和え 味噌汁	麦飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 人参しりしり フレンチドレ和え 味噌汁	2/28 金	麦飯 人参の炒め煮 はりはり漬け もやしの味噌汁 ジョア（ブレーン）	カレーライス 豚カツ ブロッコリーのサラダ(カニ) ピーチゼリー	麦飯 豆腐ステーキ（きのこ入り） ぎょうざ 蓮根の和え物 ほうれん草の味噌汁
	462kcal	542kcal	532kcal		507kcal	807kcal	655kcal
2/24 月	麦飯 冬瓜の煮浸し 昆布豆 なすの味噌汁 ジョア（ブレーン）	麦飯 豚肉の卵とじ ひじきとツナの煮物 もやしの炒め和え ほうれん草の味噌汁	ピラフ（海老入り） キャベツとベーコンのソテー 大根サラダ マンゴー				
	505kcal	713kcal	584kcal				
2/25 火	麦飯 金平ごぼう うぐいす豆 いんげんの味噌汁 牛乳	明太ポテトサンド マヨコーンロール 空豆の刈-煮 ブロッコリーのマリネ コンソメスープ	麦飯 厚揚げのガーリック炒め 玉ねぎのコンソメ煮 ピーマンのマリネ ぶどう缶				
	603kcal	533kcal	784kcal				