

2025年2月 献立表

						2/1(土)	2/2(日)			
朝食	朝食	2/1(土)		2/2(日)		米飯 味噌汁(南瓜) 冬瓜の煮物 シラス納豆 牛乳	食パン コンソメスープ(ベーコン) オムレツ アスパラのドレッシング和え ヨーグルト			
		2/3(月)		2/4(火)		米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の味噌焼き 白滝のチャブチエ オクラのなめたけ和え	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉みぞれ煮 菜の花のごま炒め さつま芋サラダ			
		2/5(水)		2/6(木)		米飯 味噌汁(油揚) 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 茄子とピーマンの炒め物	米飯 すまし汁(白菜) 赤魚の粕漬焼き ぜんまいの煮物			
		2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)	2/9(日)		
朝食	朝食	米飯 味噌汁(里芋) 野菜炒め ブロッコリーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(わかめ) さつま揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(絹さや) 三色しのだの煮物 カリフラワーのドレッシング和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜) 海老団子の中華煮 ブロッコリーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(葉大根) みそ玉子 大根のゆかり和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 竹輪の煮物 おくら納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) 豆乳つみれ煮 オクラの梅和え のり佃煮 牛乳		
		握り寿司・恵方巻き 鶏の粕汁 牛肉のねぎ焼き 鰯のさんが焼 白菜の助子和え 和菓子 赤鬼	米飯 味噌汁(なす) サバの山椒焼き 刻み昆布の煮物 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(菜の花) 煮込ハンバーグ 金平ごぼう フルーツ(カクテル缶)	米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉生姜焼き ごぼうの明太マヨサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(白玉麩) フライ盛り合わせ 和風タルタルソースかけ 一口がまんもの煮物 パインムース	米飯 すまし汁(はんぺん) サワラの味噌焼き ブロッコリーの炒め物 フルーツ(洋梨缶)	米飯 すまし汁(白玉麩) サワラの味噌焼き ブロッコリーの炒め物 フルーツ(洋梨缶)	米飯 もずくスープ アジの南蛮漬け レバーの香味和え フルーツ(オレンジ)	
		米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の治部煮 もやしと青梗菜の煮浸し	米飯 わかめスープ 豆腐と豚肉の旨煮 イカのオイスターソース炒め	米飯 すまし汁(花麩) ぶり照焼 南瓜のそぼろあんかけ	米飯 味噌汁(エリンギ) 白身魚の和風あんかけ きのこの炒め物	米飯 中華スープ(もやし) 八宝菜 春雨の酢の物	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉とアスパラの炒め ふきと桜エビの煮物	米飯 中華コーンスープ 麻婆茄子 しゅうまい		
		2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	2/15(土)	2/16(日)		
朝食	朝食	米飯 味噌汁(絹さや) ピーン炒め インゲンのわさび和え ジョア	米飯 味噌汁(なめこ) 厚揚げの煮物 菜の花のツナ和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草の胡麻和え たいみそ ヨーグルト	ロールパン ポタージュスープ スクランブルエッグ スナックピースサラダ ジョア	米飯 味噌汁(キャベツ) 車麩の煮物 しそ納豆 牛乳	米飯 味噌汁(あさり) はんぺんのバター醤油焼き 小松菜の辛子醤油和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) さつま揚げの煮物 茄子のボン酢和え たいみそ 牛乳		
		味噌ラーメン 餃子 青菜のナムル 牛乳寒天	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉と茄子のさっぱり炒め 小松菜とあさりの煮浸し いちごパバロア	米飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉のクリームソースかけ トマトのサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(冬瓜) フリ大根 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 フルーツ(バナナ)	米飯 えびピラフ パンブキンスープ タンドリーチキン レンコンサラダ チョコパバロア	米飯 すまし汁(白玉麩) 野菜と豆腐の味噌煮 白菜とツナの煮浸し めかぶ	米飯 味噌汁(絹さや) メバルの煮付け 昆布と竹輪の炒め煮 白和え		
		米飯 すまし汁(しめじ) さばの塩焼き きのこの炒め物	米飯 すまし汁(花麩) 白身魚の生姜焼き さつま芋サラダ	米飯 すまし汁(わかめ) ぎせい豆腐 冬瓜とさつま揚げの煮物	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉の旨煮 青梗菜とじゃこの炒め物	米飯 味噌汁(オクラ) アジの柚子焼き 南瓜の甘煮	米飯 コンソメ(玉葱) スパニッシュオムレツ カリフラワーとウインナーのソテー	米飯 味噌汁(しいたけ) 豚肉のにんにく塩炒め キャベツの炒め物		
		2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(土)	2/23(日)		
朝食	朝食	米飯 味噌汁(さつま芋) 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ) ピーン炒め物 ネギ納豆 ヨーグルト	食パン コンソメスープ(マッシュルーム) オムレツ 菜の花のサラダ ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜) ベーコンと野菜の炒めもの 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(えのき) さんまの甘露煮 いんげんのおかか和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ) 三色しのだの煮物 アスパラのサラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) 卵の花 ほうれん草のピーナツ和え 梅びしお ジョア		
		米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉の梅香焼き キャベツとシラスの炒め物 ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁(大根) 白身魚の野菜あんかけ カリフラワーの炒め物 春菊の胡麻和え	米飯 味噌汁(茄子) 鶏のから揚げ 小松菜のサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(玉子豆腐) サバの味噌煮 昆布と胡瓜の甘酢生姜和え フルーツ(みかん缶)	米飯 ひじきご飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉の七味焼き 金平ごぼう わかめの酢の物	米飯 味噌汁(あさり) アジのごま焼き レンコンの味噌炒め 白菜の浅漬	米飯 すまし汁(豆腐) 親子煮 菜の花のサラダ フルーツヨーグルト		
		米飯 すまし汁(豆腐) サワラの照り焼き 筍と白滝の金平	米飯 すまし汁(花麩) 鶏肉のさっぱり煮 しめじと厚揚げのおかか炒め	米飯 味噌汁(玉葱) おでん風煮 もやしと鶏レバー炒め	米飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 キャベツとザーサイ炒め	米飯 すまし汁(わかめ) 赤魚西京焼き きのこ炒め	米飯 すまし汁(麩) 豚玉煮 マカロニソテー	米飯 中華スープ(もやし) タラのチリソース 春菊の中華和え		
		2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)				
朝食	朝食	米飯 味噌汁(冬瓜) 厚焼き玉子 おからの和え物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) 高野豆腐の煮物 小松菜の柚子胡椒和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(あさり) もやしの炒め物 キムチ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) いわし生姜煮 チンゲン菜なめたけ和え ゆずみそ ジョア	食パン コーンスープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳				
		米飯 味噌汁(茄子) カレイの唐揚げ葱ソース 里芋といかのやわらか煮 白菜の塩昆布和え	カレーライス シーザーサラダ フルーツ(キウイ) ヤクルト	米飯 すまし汁(はんぺん) 白身魚のおろし煮 五目巾着の煮物 レバーの香味和え	米飯 かき玉うどん かき揚げ オクラの和えもの フルーツ(キウイ)	米飯 わかめスープ 回鍋肉 ナムル 杏仁フルーツ				
		米飯 すまし汁(花麩) 厚揚げとなすの煮物 レンコンの炒め物	米飯 かき玉汁 赤魚の粕漬焼き 揚げ茄子の肉味噌かけ	米飯 中華スープ(なると) 豚肉と卵の中華炒め 冬瓜のカニあんかけ	菜飯 すまし汁(エビつみれ) ぶりの南部焼き じゃが芋のたらこ炒め	米飯 すまし汁(絹さや) さわらの柚庵焼き 南瓜と枝豆の煮物				