

2月の献立

朝	ご飯 ちくわの炒め煮 大根のさっぱりサラダ 味噌汁 野菜ジュース 438kcal	令和7年2月1日(土)	令和7年2月2日(日)	ご飯 はんぺんの煮付け オクラのおろし和え 味噌汁 乳酸菌飲料 347kcal
昼	ご飯 たららの粕漬焼き 茄子のそぼろあんかけ 菜の花の和え物 すまし汁 422kcal	夕方	ご飯 ふくさ焼き いか団子煮 長芋の短冊 味噌汁 497kcal	ご飯 六子ちらし 里芋の煮ころがし すまし汁 ココアムース 535kcal
おやつ	ワッフル 83kcal	ご飯 練り切り 92kcal		

《カレーの日》

朝	令和7年2月3日(月)	令和7年2月4日(火)	令和7年2月5日(水)	令和7年2月6日(木)	令和7年2月7日(金)	令和7年2月8日(土)	令和7年2月9日(日)
朝	ご飯 ブロックリーとベーコンのソテー 金時豆煮 味噌汁 乳酸菌飲料 383kcal	パン ウイナーソテー ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 601kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 418kcal	ご飯 豚肉と青菜の中華炒め もやしのナムル 味噌汁 ヨーグルト 392kcal	ご飯 アスパラソテー とろろ 味噌汁 乳酸菌飲料 408kcal	ご飯 厚焼きたまご 中華サラダ 野菜ジュース 442kcal	ご飯 ロールキャベツ ブロックリーの和え物 味噌汁 乳酸菌飲料 341kcal
昼	かニ炒飯 カニクリームコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ 496kcal	山菜ご飯 ぶりの照り焼き 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 644kcal	ご飯 かき揚げつきねぎしめん 杏仁豆腐 味噌汁 528kcal	シーフードカレー とんかつ 香の物 ブロックリーサラダ 585kcal	ご飯 さわらの漬け焼き 南瓜の煮物 水菜のサラダ 味噌汁 532kcal	ご飯 鶏肉の塩麴焼き がんもの煮付け 長芋の短冊 味噌汁 539kcal	チキンライス 南瓜コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ 477kcal
おやつ	おはぎ 100kcal	カスタードプリン 74kcal	新ドーム型ケーキ 116kcal	パインゼリー 38kcal	たい焼き 94kcal	なごやん 139kcal	もみじ饅頭 98kcal
夕	ご飯 鶏肉のしそ焼き 大根の土佐煮 大豆のサラダ そうめん汁 508kcal	ご飯 揚げ出し豆腐 じゃが芋の煮付け ほうれん草のおかか和え 味噌汁 543kcal	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の煮物 トマトサラダ 味噌汁 665kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き ひじき豆煮 オクラのおろし和え 味噌汁 492kcal	ご飯 青椒肉絲 餃子 白菜サラダ わかめスープ 524kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル さつま芋の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁 500kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼き れんごんの炒め煮 もやしのツナ和え 味噌汁 525kcal

《カレーの日》

《バレンタイン》

朝	令和7年2月10日(月)	令和7年2月11日(火)	令和7年2月12日(水)	令和7年2月13日(木)	令和7年2月14日(金)	令和7年2月15日(土)	令和7年2月16日(日)
朝	ご飯 さつま揚げ炒め 白菜のごま和え 味噌汁 乳酸菌飲料 405kcal	パン スクランブルエッグ パンプキンサラダ ポタージュース 牛乳 566kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料 371kcal	ご飯 焼き豆腐煮 きゅうりの塩もみ 味噌汁 ヨーグルト 372kcal	たまご雑炊 ひじきの炒め煮 彩り野菜の白和え 味噌汁 乳酸菌飲料 414kcal	ご飯 ブロックリーとベーコンのソテー たまご豆腐 味噌汁 野菜ジュース 386kcal	ご飯 アスパラソテー パンプキンサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 416kcal
昼	ご飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め ぜんまいの煮付け エビサラダ けんちん汁 501kcal	ゆかりご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ 鶏団子と竹輪の煮物 茹で野菜のサラダ すまし汁 650kcal	いなり寿司 けんちんうどん 豆腐のしんじょあんかけ みかん缶 610kcal	三色丼(鮭) 肉団子 いんげんのなめ茸和え 味噌汁 499kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き バレンタインコロッケ 焼きなす 味噌汁 575kcal	ご飯 八宝菜 焼売 長芋の梅和え 中華スープ 485kcal	ご飯 ドライカレー ロールキャベツ カリフラワーのサラダ わかめスープ 503kcal
おやつ	クリームコンフェ 80kcal	抹茶饅頭 107kcal	ラフランスゼリー 31kcal	どら焼き 136kcal	カップケーキ 57kcal	やわらかおかし 59kcal	ロールケーキ 99kcal
夕	ご飯 かに玉 切干大根の煮物 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 463kcal	ご飯 さわらの山椒煮 焼売のあんかけ 大根サラダ 味噌汁 606kcal	ご飯 鶏のくわ焼き いか団子煮 オニオンスライス すまし汁 504kcal	ポークカレー 香の物 玉葱とアスパラのサラダ バナナ 555kcal	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 ツナサラダ すまし汁 473kcal	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 豆腐のしんじょあんかけ もやしのお浸し 味噌汁 473kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め えび団子煮 白ねぎの酢味噌和え すまし汁 515kcal

朝	令和7年2月17日(月)	令和7年2月18日(火)	令和7年2月19日(水)	令和7年2月20日(木)	令和7年2月21日(金)	令和7年2月22日(土)	令和7年2月23日(日)
朝	ご飯 ひろう煮 うぐいす豆 味噌汁 乳酸菌飲料 585kcal	パン キャベツとベーコンのソテー スパゲティサラダ ポタージュース 牛乳 565kcal	ご飯 ロールキャベツ 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 347kcal	ご飯 ごぼうの炒め煮 五目豆 味噌汁 ヨーグルト 386kcal	ご飯 さつま揚げの煮物 白菜の梅おかし和え 味噌汁 乳酸菌飲料 384kcal	ご飯 里芋の炒り煮 コールスロー 味噌汁 野菜ジュース 433kcal	ご飯 高野豆腐煮 ポテトサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 398kcal
昼	ご飯 たららの磯辺焼き 南瓜のいとし煮 ささみのサラダ すまし汁 526kcal	きのこご飯 白身魚のピカタ ふろふき大根 いんげんのおかしマヨ和え のっぺい汁 605kcal	ご飯 味噌ラーメン 蒸し餃子 バナナ 541kcal	ピピンバ さつま芋の金平 かニ風味サラダ 味噌汁 711kcal	ご飯 鶏のから揚げ 角麴煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 607kcal	ご飯 青椒肉絲 和風スパゲティソテー カリフラワーのサラダ わかめスープ 479kcal	炒飯 ミートボール コールスロー コンソメスープ 486kcal
おやつ	プチクレープ 58kcal	マンゴープリン 37kcal	おはぎ 98kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal	ロールケーキ 99kcal	やわらかおかし 61kcal	どら焼き 136kcal
夕	ご飯 すき焼き風煮 ふきと人参のとりあん トマトサラダ 味噌汁 441kcal	ご飯 和風オムレツ ツナじゃが 胡瓜とささみの和え物 味噌汁 470kcal	ご飯 バーベキューチキン 生揚げの煮付け 大根の酢の物 すまし汁 516kcal	ご飯 酢豚 春巻き タラモサラダ 中華スープ 671kcal	ご飯 さばの味噌煮 えび団子煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁 527kcal	ご飯 ぎせい豆腐 糸昆布煮 長芋の短冊 味噌汁 535kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 大根の煮付け なすのごま和え 味噌汁 444kcal

《カレーの日》

朝	令和7年2月24日(月)	令和7年2月25日(火)	令和7年2月26日(水)	令和7年2月27日(木)	令和7年2月28日(金)		
朝	ご飯 はんぺんの煮付け とろろ 味噌汁 乳酸菌飲料 391kcal	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 572kcal	ご飯 ブロックリーとベーコンのソテー 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 419kcal	ご飯 厚焼きたまご 豆と根菜のごまダレサラダ 味噌汁 ヨーグルト 466kcal	雑炊 高野豆腐の含め煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 453kcal		
昼	ご飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 543kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 もやしの煮浸し 白菜漬 味噌汁 451kcal	ご飯 焼きそば ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ 味噌汁 705kcal	ご飯 エビフライ 角麴煮 南瓜サラダ 味噌汁 598kcal	ご飯 さわらの漬け焼き 白菜のベーコン煮 焼きなす すまし汁 460kcal		
おやつ	チーズケーキ 91kcal	もものゼリー 38kcal	エクレア 93kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal	スイートポテト 78kcal		
夕	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ 大根と竹輪の煮付け いんげんの酢味噌和え そうめん汁 505kcal	ひじきご飯 赤魚の粕漬焼き ぜんまいの煮物 彩り野菜の白和え 味噌汁 450kcal	シーフードカレー 香の物 ミートボール グリーンサラダ 547kcal	ご飯 鶏のごまだれ焼き たけのこと竹輪の炊き合わせ 小松菜のお浸し すまし汁 477kcal	ご飯 牛肉の柳川風煮 南瓜のいとし煮 トマトサラダ 味噌汁 561kcal		