

常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	2月	日
日付						1	2
朝A						御飯 鶏肉のグリル ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 ブレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしめじの大葉ドレサダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)
昼						御飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	巻き寿司/稲荷寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁
お						手作りパンコッタ(ヨーグルト風味)	節分ミックス
タ						御飯 さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのパンバンドレサダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 5品目具材の玉子焼き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 かみ団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 かに玉 キャベツの和風ドレサダ 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	白菜と鶏肉の雑炊 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮	御飯 千草焼き キャベツの香味ドレサダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼	御飯 ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花魁)いりこ風味	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め かにつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹ドレし和え パン缶のオレンジジュレ	わかめそば 豚肉の塩だれ炒め うまい菜とツナのごまドレサダ	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て みかん缶	御飯 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て
お	手作りパウンドケーキ	手作り梅ゼリー	みるくまんじゅう	手作りスイートポテト	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りコーヒゼリー(ネイフクリーム添え)	手作りぜんざい(うきみ)
タ	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 かれいのグリル(メンタルソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁(人参・わかめ)	さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	御飯 おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜と人参の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 あじの生煮煮 白菜と豚肉のとりみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 照り焼き風肉団子 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)
昼	御飯 豚キャベツ野菜炒め かにシュマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンバンドレサダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ)いりこ風味	御飯 メンチカツ(濃ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのごまドレサダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 さばの塩焼き 白菜と豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 鶏の豆豉蒸し れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ)
お	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル	バウムクーヘン	手作りチョコプリン(ネイフクリーム添え)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りマドレーヌ
タ	御飯 銀ひらすのソテー(オーロラソース) 大豆とこんにやくの煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(じゃがいも・わかめ)麦白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 タンドリーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 シロネの香草焼き(オニオンソース) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て 洋梨パン缶	御飯 牛皿 玉子豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもの鶏そぼろ煮 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・もやし)	御飯 ミーロオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのピーナッツドレサダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 玉子焼き しろなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜となめこのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 金時豆	御飯 ブレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとちりめんの塩麹ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのパンバンドレサダ 味噌汁(里芋・大根菜)白味噌仕立て	御飯 豚肉の生煮炒め がめ煮(福岡県郷土料理) カリフラワーとコーンのマヨサラダ	御飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁	ボークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレし和え ミルク寒天(パン缶添え)	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(おくら・花魁) 白桃缶	御飯 ホッケのタレ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 許鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り水ようかん	手作りきなこソフトマフィン	ドームケーキ(チョコ)	手作りぶどうゼリー	手作りミルクまんじゅう(白あん)	シルベース
タ	御飯 アブラガレイの山椒煮 大根と豚肉の金平 マンゴー缶	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の生煮煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	御飯 煮し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚の照り煮 ふろふき大根(白味噌田楽) いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参)
日付	24	25	26	27	28		
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 擬製豆腐 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) 大根とピーマンの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	御飯 豚肉の筑前煮 ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)		
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マヨネーズ・パルメザン) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 えびまコロッケ(中濃ソース) 桐尾煮(とがのおこ) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 たらこふりかけ 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・油揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・あさり)	中華丼 えびシュマイ もやしと平天の和風ドレサダ 中華スープ(春雨)		
お	いしやきいも・ももやま	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(栗あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)		
タ	御飯 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレサダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩しモンドレサダ 味噌汁(大根菜・人参)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) みかん缶	御飯 いわしの生煮煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンバンドレサダ 味噌汁(絹揚げ・大根)白味噌仕立て		