

献立表

期 間：2025/2/1～2025/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食							ごはん カレー煮付け じゃがいも煮 白菜のゆかり和え けんちん汁
夕食							ごはん 肉豆腐 野菜炒め 長芋わさび和え 吸物
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 五目豆 カリフラワー甘酢和え かき玉汁	卵の巻き寿司 炊き合わせ ミニそば 福豆	ごはん 豚肉の柳川風煮 青糸昆布炒め煮 ほうれんそうのお浸し 味噌汁	卵とじうどん 筑前煮 菜の花ツナ和え デザート	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜信田煮 春雨サラダ 味噌汁	ハヤシライス フライ盛合わせ コールスローサラダ デザート	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 白和え かきたま汁
夕食	ごはん サバの香り焼き あさりの卵とじ 小松菜の柚子和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜ソテー ナムル 中華スープ	ごはん ほきの南部焼き ピーマンの味噌炒め エンドウ豆のサラダ 吸物	ごはん 豚肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 春菊のごまあえ 吸物	ごはん 鶏肉の胡麻焼 ふろふき大根 もやしのおかか和え 吸物	ごはん メバルの煮付け うの花炒り煮 胡瓜のみぞれ和え 茶碗蒸し	ごはん 鶏肉の照焼き炒め 里芋の煮物 スパゲティーサラダ 粕汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャブソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイン 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 白身魚のタルタル焼 ビーフン炒め アボカドサラダ コンソメスープ	ごはん 酢豚 シューマイ 三色ナムル 中華スープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 かぶの煮物 ひじきサラダ 吸物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 法蓮草の卵炒め 海藻サラダ 味噌汁	ごはん すき焼き風煮 きんぴらごぼう 温泉たまご 吸物	パン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	ごはん 鰯と蕪の酒粕煮 人参しりしり 大根サラダ 吸物
夕食	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め がんも煮 茄子味噌和え 吸物	ごはん ホキの香辛焼き じゃがいも煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁	ごはん 鰯の西京焼 炒り豆腐 オクラの和え物 吸物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜と竹輪の煮浸し いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん サバの塩焼き さつま芋利久煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ゆかり御飯 つみれ鍋 キャベツの黒胡椒炒め 豆腐サラダ みかん	ごはん 肉味噌炒め 厚揚げ煮 春菊胡麻和え 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 豚肉チリソース炒め 南瓜の煮つけ きゅうりの酢の物 かき玉汁	ごはん 鶏の唐揚げ 長芋おかか煮 小松菜のお浸し 吸物	ごはん きしめん 肉じゃが 白菜のゆかり和え デザート	チャーハン 焼き餃子 切干大根中華和え 中華スープ	ごはん 赤魚の煮つけ うの花炒り煮 ほうれん草のおひたし 茶碗蒸し	ごはん 煮込みハンバーグ いんげんソテー マカロニのマリネ コンソメスープ	ごはん オムレツの彩ソース スパゲティーソテー えんどう豆サラダ コンソメスープ
夕食	ごはん 白身魚のみぞれ煮 ひじき煮 白和え けんちん汁	ごはん 千草焼き 冬瓜煮 菜の花塩昆布和え 豚汁	ごはん 豆腐の卵あんかけ 昆布炒め煮 大根柚子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 きのこソテー 春雨サラダ フルーツ	ごはん 豚肉のおろし焼き にぎやかきんぴら 菜の花錦糸和え 生姜スープ	菜飯 刺身 里芋含め煮 チンゲン菜梅和え 豚汁	ごはん 豚肉と野菜炒め がんも煮 玉ねぎおかか和え 味噌汁
	23	24	25	26	27	28	
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャブソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイン 味噌汁 梅干し	
昼食	ごはん 厚揚げの味噌炒め 茄子のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 吸物	ごはん クリームシチュー 人参しりしり レタスのサラダ フルーツ	ごはん 土手煮 ほうれん草のソテー キャベツと春雨の旨酢 かき玉汁	にゅうめん キスの天ぷら 春菊のナムル デザート	親子丼 肉詰めいなり煮 小松菜のおかか和え 吸物	ごはん かに玉 ピーマン炒め チンゲン菜なめ茸和え 中華スープ	
夕食	ごはん 牛肉とごぼう煮 長芋白煮 ぬた和え 吸物	ごはん おでん 小松菜とジャコの炒め 和風サラダ 漬物	ごはん 鰯の幽庵焼き ごぼうの炒め煮 オクラ梅和え 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 五目豆 カリフラワー甘酢和え 吸物	ごはん 鰯の味噌煮 たぬき煮奴 切干大根マヨ和え 吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐煮 胡瓜の錦糸和え 味噌汁	