

予定献立一覧表

常食

2025年2月1日(土) ~ 2025年2月28日(金)

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
朝	パン 野菜ベ-コンのコンソメ煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳200ml	御飯 五目玉子焼き ほうれん菜の煮浸し 味噌汁(さつま・玉) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬け焼き 葉野菜の和え物 味噌汁(大根・油) 牛乳200ml	パン 大豆のトマト煮 タマゴサラダ コンソメスープ(キャ・ハ) 牛乳200ml	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(白・揚げ) 牛乳200ml	パン アンサンブルエッグ ツナマヨサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ もやしの和え物 味噌汁(ジャ・揚げ) 牛乳200ml	パン ハムソテー コールスロー コンソメスープ(納・タ) 牛乳200ml	御飯 厚焼玉子 青梗菜の和え物 味噌汁(白・椎) 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ もやしと人参の和え物 味噌汁(わか・エ) 牛乳200ml
昼	御飯 鱈の粕漬け焼き なすの揚げ浸し なめたけ和え 味噌汁(かぶ)	御飯 青椒牛肉絲 海老にら饅頭 野菜ナムル 中華スープ(柿・ユ)	鮭ちらし寿司 五目豆煮 豚汁	御飯 鶏肉の生姜風味焼き 卵の花 もやしの梅おかか和え 清汁(豆腐・葱)	御飯 かに玉風 ほうれん草焼売 春雨サラダ ワンタンスープ	御飯 鮭の塩焼き こふき芋 かぶと人参の酢の物 味噌汁(さつま・葱)	御飯 豚肉としその味噌炒め 里芋の煮ころがし 白菜の浅漬け 清汁(若布・三つ葉)	御飯 麻婆豆腐 納豆の中華和え フルーツ杏仁 中華スープ(エノ・水菜)	御飯 ムツのガーリックソース かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ トマトスープ(カリ・杓)	ポークカレーうどん ツナサラダ いちごゼリー
間	キャラメルプリン	チョコワッフル	節分厄除け抹茶小豆羹	バウムクーヘン	蒸しケーキ(黒糖)	あんまん	今川焼き	おからケーキ(マブル)	おかし	クレープ(バナナ)
夕	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ キャベツときのこの炒め ツナのマヨ和え 味噌汁(豆腐・葱)	御飯 鯖のおろしポン酢 厚揚げの炒め物 キャベツの塩昆布和え 清汁(柚・麩)	御飯 ミートローフェミソス カリフラワーサラダ ヨーグルト(イチゴ) コンソメスープ(杓・タ)	御飯 鱈の煮つけ ごぼうの金平 ササミのマヨ和え 味噌汁(キャ・舞茸)	御飯 鶏肉の照り焼き 大根・比団子の煮物 青菜の卸しポン酢和え 味噌汁(ジャガ・白)	御飯 牛肉の甘辛煮 なすとインゲンの炒め フルーツ(リンゴ缶) 清汁(マイ・柚)	御飯 鰯の味噌揚げ 厚揚げの肉あんかけ 三色豆 味噌汁(アサリ)	御飯 鯖の味噌焼き れんこん金平 さつま芋の甘煮 清汁(麩・柿)	御飯 牛肉の塩だれ炒め じゃが芋の甘辛煮 インゲン・ササミのゴマ和え 吉野汁	御飯 かいらぎのキノコあんかけ 白菜と揚げの煮浸し 長芋の二杯酢 味噌汁(ダイ・葉)
	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)
朝	パン スクランブルエッグ 大根サラダ 豆乳スープ 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 おくらトロロ フルーツ(白・玉) 牛乳200ml	パン 肉団子のキャベツ炒め キャベツサラダ コンソメスープ(カリ・杓) 牛乳200ml	御飯 いわしのかつお煮 白菜の柚子和え 味噌汁(わか・柿) 牛乳200ml	パン 海老グラタン カリフラワーのマリネ コンソメスープ(キャ・杓) 牛乳200ml	たまご雑炊 鮭バーグ 五目ひじき煮 牛乳200ml	御飯 鮭の塩焼き 納豆の煮ころがし 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳200ml	パン ウインナー風味スープ煮 ごぼうサラダ 牛乳200ml	御飯 ベ-コン野菜炒め 小松菜のお浸し 味噌汁(玉・キャ) 牛乳200ml	パン チーズオムレツ フルーツ(みかん缶) 野菜トマトスープ 牛乳200ml
昼	菜飯 鱈の西京漬け焼き かぼちゃのいとし煮 もやしの和風和え 清汁(麩・柿)	御飯 鶏肉の親子煮 人参と白滝の金平風 フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(さつま・葱)	御飯 豚の生姜焼き ひじきの煮物 ヨーグルト(ブルーベリー) 味噌汁(ジャ・柿)	御飯 牛肉のオイスター炒め カニシュマイ 野菜ナムル わかめスープ	御飯 カレイの照り焼き じゃが芋とベ-コンの炒め フルーツ杏仁 わかめ汁	御飯 麻婆茄子 海老にらまんじゅう フルーツ杏仁 中華スープ(杓・ニン)	ハヤシライス カリフラワーサラダ ピーチゼリー	わかめごはん アツアツと豚肉炒め 五目豆煮 さつま芋の甘煮 清汁(マイ・柚)	御飯 牛肉豆腐 ナスの炒め物 青菜のピーチ和え 味噌汁(かぼ・葱)	御飯 鶏肉の野菜煮込み 冬瓜とがんもの煮物 ミックスゼリー 味噌汁(イチ・柿)
間	焼ドーナツ	プチシュークリーム	あんまん	バレンタインデザート	ばななかすてら	プチケーキ(カ・シ)	吹雪まんじゅう	カステラ(黒糖)	ドームケーキ(チョコ)	どら焼き
夕	御飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 青菜のポン酢和え 味噌汁(わか・シメ)	御飯 鱈のカレー風味焼き こふき芋青のり和え 豆サラダ コンソメスープ	御飯 海鮮炒め 揚げなすの煮浸し 鶏と大根のマヨ和え 清汁(マイ・みつば)	御飯 タンドライーチキン マカロニのキャベツ炒め キャベツとサのマリネ コンソメスープ(ニン・タ)	御飯 豚肉のやきにく炒め ツナ芋とリンゴの甘煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(白・油)	御飯 牛温しゃぶ 白菜の煮浸し かかとカリの浅漬け 味噌汁(玉・しめ)	御飯 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の甘辛煮 とろろ芋 清汁(豆腐・わかめ)	御飯 鱈の生姜焼き キャベツとえびの炒め物 もやしと人参二色和え 味噌汁(ジャガイモ)	御飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーのかあんかけ れんこんサラダ 清汁(葉・麩)	御飯 かいらぎの生姜醤油焼き 切干大根炒り煮 もやしのゴマ風味和え 味噌汁(白・ごぼ)
	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)		
朝	御飯 赤魚の粕漬け焼き きやべつ煮浸し 味噌汁(なめ・若布) 牛乳200ml	パン えびのクリーム煮 カリフラワーサラダ 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 おくらのおかか和え 味噌汁(小松・麩) 牛乳200ml	御飯 たらばが インゲンのゴマ和え 味噌汁(なめこ・葱) 牛乳200ml	パン かぼちゃグラタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 牛乳200ml	御飯 いわしの梅煮 青菜の炒め物 味噌汁(豆腐・葉葱) 牛乳200ml	パン ツナポテトソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(カリ・ベジ) 牛乳200ml	御飯 厚焼きたまご 豆の和え物 味噌汁(里芋・白菜) 牛乳200ml		
昼	御飯 鮭のピカタ じゃが芋のソテー 海老と豆のマリネ マカロニ野菜スープ	御飯 豆腐と鶏のつくね 竹輪の炒め煮 おくらとろろ 具沢山汁	御飯 鱈の焼き南蛮漬け かぼちゃサラダ ほうれん草ポン酢和え 味噌汁(高野・若布)	鶏そぼろ三色丼 揚げだし豆腐 蓮根梅おかか和え 味噌汁(かぼ・玉)	御飯 シーフードカレー 大根サラダ フルーツゼリー	御飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと卵のオムレツ フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(タ・ユ)	御飯 チキン焼き(北海道) 小松菜とゆの生姜炒め 春雨サラダ すまし汁(わか・タ)	御飯 肉団子と野菜黒酢和え 野菜ナムル 柑橘ゼリー 玉ねぎと卵のスープ		
間	カステラ(蜂蜜)	レアチーズケーキ	芋ようかん	たい焼き	いちごプリン	レモンケーキ	バウムクーヘン	ロールケーキ		
夕	御飯 豚肉きのこの味噌炒め 昆布と野菜の煮物 小松菜のくるみ和え 清汁(はんぺ・みつ)	御飯 鱈の照り焼き 根菜と大豆の炒め煮 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁(ダイ・葉)	御飯 ごぼうと豚肉の卵とじ 里芋のそぼろかけ 白菜の浅漬け 清汁(花麩・ミツ)	御飯 豚と野菜の生姜焼き 冬瓜と比団子の煮物 大根のゆかり和え 味噌汁(ジャ・柿)	御飯 牛肉のオイスター炒め ひじきの煮物 さつま芋和え物 味噌汁(しめ・玉)	御飯 鱈のみりん醤油焼き 里芋の柚子味噌煮 かかとコンの酢の物 清汁(春・エ)	御飯 牛肉の塩だれ炒め 揚げなすの浸し 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(ジャ・ミツ)	御飯 赤魚の照り焼き チンゲン菜炒め物 きのこの卸しポン酢 味噌汁(南瓜・玉)		