

2025年 2月 献立表

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	土								
2	日								
3	月	ご飯	シュウマイ	マカロニサラダ	みそ汁	716	18.5	17.9	4.4
4	火	ご飯	ポークステーキ	じゃが煮	みそ汁	768	28.9	20.9	4.5
5	水	ミートソース	フランク・ポテト	野菜サラダ	スープ	771	30.7	27.9	4.3
6	木	ご飯	鮭焼き	肉ニラ炒め	みそ汁	713	35.9	18.9	4.1
7	金	ご飯	麻婆豆腐	竹筴和え	みそ汁	754	32.3	19.5	5.6
8	土								
9	日								
10	月	ご飯	コロッケ	スパサラダ	みそ汁	926	19.0	32.9	3.8
11	火								
12	水	カツカレー		サラダ	スープ	895	30.8	27.4	2.9
13	木	チキンピラフ	ミニハンバーグ	ソフール	スープ	649	26.8	14.7	2.1
14	金	ご飯	ミックスフライ	シーザーサラダ	コンスープ・デザート	859	25.9	23.4	2.7
15	土	炊き込みご飯	魚味噌焼き	ハムサラダ	みそ汁	766	39.0	20.4	6.1
16	日								
17	月	ドライカレー	ブロッコリーサラダ	ヨーグルト	スープ	617	19.5	11.3	1.7
18	火	ご飯	はんぺんフライ	ひじきサラダ	みそ汁	629	15.5	12.7	4.4
19	水	ご飯	ハンバーグ	野菜炒め	みそ汁	814	31.6	24.2	2.1
20	木	かけうどん	ミニ丼	お新香もり	ジョア	805	23.8	6.4	7.1
21	金	ご飯	豚肉ピカタ	切り干し煮	みそ汁	803	30.5	23.3	3.2
22	土	中華丼	ミニ春巻き	フルーツ	スープ	838	27.8	19.9	4.2
23	日								
24	月								
25	火	焼きそば	ウインナー炒め	サラダ	玉子スープ	490	18.3	16.9	5.9
26	水	ご飯	牛肉ごぼう煮	揚げ餃子	みそ汁	855	25.4	23.5	5.2
27	木	ご飯	親子煮	キムチ炒め	みそ汁	800	42.4	19.4	5.8
28	金	ナポリタン	ツナサラダ	みかん	スープ	531	18.2	11.6	2.1
平均						750.0	27.0	19.7	4.1



【ひとこと】鉄分をとって、貧血を無くしましょう。
鉄は、体内で作れないので、食事で補いましょう。

令和7年 2 月 献 立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	土	豚丼		切り干し大根の煮物・ゼリー	汁物	ご飯	鮭の塩焼・茹でいんげん・ごぼうサラダ フライドポテト(カレー)・汁物		
2	日	ご飯	麻婆豆腐	もやしのナムル・杏仁豆腐	汁物	ご飯	チーズ入りチキンカツ・人参のグラッセ・青菜とピーマンの カラフル炒め・スパゲッティ・サラダ・汁物		
3	月					太巻き	がんもの炊き合わせ	フルーツ	お吸い物
4	火					ご飯	魚の照り焼き・付け合わせ	大根のそぼろ煮	汁物
5	水					ご飯	麻婆春雨	バンバンジー	汁物
6	木					温かけうどん・浅漬け		磯辺揚げ	汁物
7	金					ご飯	チキンソテー	さつま芋のレーズンサラダ	汁物
8	土	ご飯	揚げおろしポン酢	ごぼうサラダ	汁物	ご飯	豆腐ハンバーグ(おろしあん)・茹でいんげん・根菜サラダ レバーの生姜煮・汁物		
9	日	三色丼(そぼろ・卵・青菜)		五目煮・フルーツ	汁物	ご飯	獅子頭の煮込み・からし菜ときくらげの田舎煮 おくらと長芋の和え物・汁物		
10	月					ご飯	八宝菜	卵の花	汁物
11	火	混ぜ込みご飯	生姜焼き	ポテトサラダ	汁物	ご飯	白身魚のピカタ・タルタルソース・セロリと人参の ゴマきんぴら・小松菜のワサビ和え・汁物		
12	水					ご飯	かに玉あんかけ	菜の花の辛し和え	汁物
13	木					ご飯	肉豆腐	ひじき煮	汁物
14	金					ご飯	魚のムニエル・付け合わせ	れんこんサラダ	汁物
15	土	ご飯	マーボー茄子	春雨の五目炒め・フルーツ	汁物	ご飯	ひじきと枝豆の寄せ揚げ・白菜と春雨の煮物 きざみ漬け・汁物		
16	日	カレーライス・福神漬け		春雨サラダ・ゼリー	汁物	ご飯	肉じゃが・ほうれん草と玉ねぎのソテー ひじきのサラダ・汁物		
17	月					ご飯	カブとがんも煮	大根と豆苗サラダ	汁物
18	火					おにぎり・浅漬け	おでん	玉子豆腐	汁物
19	水					ご飯	魚の味噌煮・付け合わせ	青菜のお浸し	汁物
20	木					ご飯	車麩の卵とじ	切り干し大根	汁物
21	金					ご飯	回鍋肉	中華サラダ	汁物
22	土	ご飯	肉団子シチュー	シーザーサラダ	プリン	ご飯	ニシンの生姜煮・豆の煮物 スパゲッティ・サラダ・汁物		
23	日	焼きそば・紅ショウガ		青菜とキノコのソテー	フルーツ・汁物	カツオごはん・しほ漬け・しぞーかおでん クックデリの出汁巻き卵・汁物			
24	月	他人丼・浅漬け		青菜の胡麻和え	汁物	ご飯	おろしハンバーグ・茹でブロッコリー・具沢山野菜の 煮込み・ツナマヨコーン・汁物		
25	火					ご飯	厚揚げと白菜のうま煮	ごま和え	汁物
26	水					ちらし寿司	鶏肉のしのだ巻き	漬け物	花麩のお吸い物
27	木					ご飯	チーズはんぺんフライ	もやしのナムル	汁物
28	金					ご飯	焼魚のキノコあんかけ	白和え	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
2月の催し事と言えば節分ですね。
節分には鬼に豆をまいて家から追い払い、家の中に福を呼び込む古くからの風習ですが。
なぜ、炒った豆を使用するか ご存知でしょうか？
一説には『炒る』豆を使って鬼の目を『射る』にかけた語呂合わせが由来とのことです。
まだまだ寒い日が続きますが、体調管理に気を付けて暖かい春を迎えましょう。