



	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝食	梅粥 じゃが芋のそぼろ煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁 	ごはん レンコン金平 春菊の和え物 味噌汁	イエローロール ほうれん草のソテー フルーツ オレンジジュース	ごはん 出し巻き玉子 チンゲン菜のおろし和え 味噌汁 	青菜粥 里芋煮 アスパラのコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 南瓜煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ひじき煮 青菜のきのこ和え スープ	ごはん 肉団子の和風煮 ちくわ磯辺炒め 南瓜サラダ 味噌汁 	ごはん 白身魚フライ じゃがいものスープ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん 菜の花の生姜和え	ごはん 揚げ鶏のみぞれがけ 炒り豆腐 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁 	中華丼 菊菜の中華和え スープ	ごはん ミートボールシチュー カリフラワーの炒め物 スナップエンドウの和風マヨ和え
夕食	ごはん たらのタルタル焼き カリフラワーカレーソテー 菜の花の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 揚げ出し豆腐 お麩の玉子とし チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏と大豆の煮物 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ギョーザのあんかけ しろ菜の中華和え スープ 	ごはん あじの香味醤油焼き 冬瓜の柚子あんかけ 青菜の和え物 赤だし	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん たらのごま焼き 大根の炒め煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	梅粥 ひじき煮 しろ菜のポン酢和え 味噌汁 	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 切干大根煮 しろなの和え物 味噌汁 	青菜粥 レンコン金平 小松菜の紅エビ和え 味噌汁	黒糖ロール アスパラのソテー フルーツ 牛乳	ごはん 出し巻き玉子 春菊の生姜和え 味噌汁 
昼食	節分献立 ちらし寿司 鯖の蒲焼き 鬼除け汁	ごはん 麻婆豆腐 ビーフン炒め ほうれん草の中華和え スープ 	ごはん ハンバーグ・デミソース 白菜のさっと煮 インゲンのサラダ 味噌汁	大豆入りチキンカレー ほうれん草ソテー ゼリー 漬物	ごはん チキン南蛮 高野の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 	ふりかけごはん たぬきそば 大根とワカメのサラダ	ごはん 鶏と大豆の煮物 にんじんしりしり チンゲン菜のわさび和え 味噌汁
夕食	ごはん トンテキ風炒め じゃが芋の煮っころがし 青菜の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 炒り鶏 若竹煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん お好み焼き もずく酢 赤だし	ごはん 千草焼き いとこ煮 キャベツの青じそ風味和え 味噌汁 	ごはん あじの塩焼き 和風スパソテー オクラ胡麻和え 味噌汁	ごはん 肉豆腐 青菜のツナ炒め カリフラワーのオーロラサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き がんもの含め煮 玉子豆腐 清汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表



	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食	梅粥 レンコン金平 ほうれん草のごま和え 味噌汁 	ごはん じゃが芋そぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 小松菜のお浸し 味噌汁 	玉子粥 豆昆布佃煮 オクラの錦糸和え 味噌汁	黒糖ロール もやしカレー風味ソテー フルーツ 牛乳	ごはん 里芋煮 ほうれん草の紅エビ和え 味噌汁 
昼食	ごはん コロッケ(2種類) 大根煮 菜の花のドレ和え 清汁	ごはん 豆腐ハバ-グのきのこあんかけ ビーフソテー 菊菜の和え物 味噌汁 	かき揚げ天丼 (丼たれ) オクラの青じそ風味 味噌汁	ごはん 肉団子の和風スープ煮 ちくわ胡麻炒め 菊菜の生姜和え 味噌汁	ふりかけごはん 梅わかめうどん 茄子の旨煮 	ごはん さばの味噌煮 厚揚げそぼろ炒め 小松菜の和え物 清汁	ふりかけご飯 焼きそば 菜の花の煮浸し スープ
夕食	ごはん 豚肉と小松菜のチャンプル ピーマンのおかか煮 春雨サラダ 味噌汁 	ごはん カレーの漬け焼き 高野の玉子とじ じゃこおろし 味噌汁	ごはん 豆腐の中華あんかけ シューマイ チンゲン菜のマヨネーズ和え スープ	ごはん たらの菜種焼き ごぼうの甘辛炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ごはん 八宝菜 南瓜煮 レンコンの中華サラダ スープ	ごはん スペイン風オムレツ 冬瓜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ スープ	ごはん 鶏の天ぷらあんかけソース ピーマンのソテー 大根サラダ 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表



	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	梅粥 レンコン金平 春菊の和え物 味噌汁 	ごはん 金時豆佃煮 インゲンのきのこ和え 味噌汁	イエローロール 南瓜サラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん ひじき煮 しろ菜の塩昆布和え 味噌汁 	青菜粥 切干大根煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 出し巻き玉子 チンゲン菜の青じそ風味 味噌汁 
昼食	ピラフ チキンナゲット スープ	ごはん ミンチカツ 厚揚げ煮 ピーマンのおかか和え スープ 	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	ふりかけごはん とんこつ醤油ラーメン ミートボール	ごはん 鶏肉のから揚げ 青菜と平天の炒め物 ビーフンサラダ 味噌汁 	きつね丼 里芋の味噌煮 清汁	ごはん フィッシュチャップ ピーマンのソテー キャベツのコーンサラダ スープ
夕食	ごはん 豆腐の五目あんかけ 春雨炒め 小松菜の柚子風味 味噌汁 	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん ふくさ卵 高野の煮物 菜の花のドレ和え 味噌汁	ごはん あじの漬け焼き ちくわ磯辺炒め チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 	ごはん 豚肉のすき煮 ピーマンの紅エビ炒め 小松菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 大根の和風 菊菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 もやしの玉子炒め 菜の花の和え物 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。





2025年 2月

# 献立表



	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)		
朝食	玉子雑炊 里芋の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁 	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	ごはん 切干大根煮 インゲンの和え物 味噌汁	ごはん ひじき煮 チンゲン菜のおろし和え 味噌汁 	青菜粥 出し巻き玉子 ほうれん草のコーン和え 味噌汁	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳		
昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん ビーフンソテー 青菜のわさび和え 清汁	ぶりかけごはん 山菜おろしそば アスパラの白みそ和え 	ごはん 鶏の照り焼き がんもの炊き合わせ 白菜の青じそ風味 味噌汁	木の葉丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁	ごはん かわいいの南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根のゆず和え 味噌汁 	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺炒め インゲンのボン酢和え スープ		
夕食	ごはん さばの塩焼き 厚揚げそぼろ炒め ブロッコリーの和え 味噌汁 	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 じゃこピーマン キャベツのおかか和え スープ	ごはん たらの煮付け 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 豚の焼肉炒め 高野煮 ブロccoliリーの和風サラダ 清汁 	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ スパソテー 菜の花の梅肉和え 味噌汁	ごはん ハンバーグおろしソースがけ 南瓜煮 キャベツサラダ 味噌汁		

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。