

# 献立表

期間：2025/2/1～2025/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							パンバイキング キャベツのサラダ 牛乳 リンゴ
昼食							赤飯 あんこうの甘酢あんかけ 切干大根の煮付け かき玉汁
夕食							米飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 のっぺい汁
3時							黒糖ケーキ
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	バターロール はちみつ 白菜のおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 白菜のマヨネーズ和え 飲むヨーグルト パイナップル	米飯 漬物（桜漬け） 煮豆（大豆昆布） 味噌汁（ふ） 牛乳	バターロール いちごジャム キャベツのソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物（ツボ漬け） 菊菜のおかか和え 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	卵雑炊 ほうれん草の煮浸し 牛乳 バナナ
昼食	米飯 ニラ入り鶏つくね 春菊ののり和え 味噌汁	*節分* 散らし寿司（4F一部、DS巻寿司） 鯛の梅しそフライ 菜の花のからし和え 赤だし	米飯 ハムカツ 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 和風煮込みハンバーグ 白菜のポン酢和え みそ汁	*郷土料理*徳島・高知・愛媛 ふりかけごはん 中日そば ふきと平天の煮物 リンゴ	米飯 あんこうのおろし煮 しろ菜のピーナツ和え 味噌汁	米飯 西施豆腐（醤油味の麻婆豆腐） 胡瓜とザーサイの和え物 ワントンスープ
夕食	米飯 ホキのくわ焼き ミモザサラダ 味噌汁	米飯 チリコンカン風 コーンサラダ コンソメスープ	米飯 ツナオムレツ マカロニソテー きのこスープ	米飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の和風ドレ和え 味噌汁	米飯 豆腐チャンプル 拌三絲 清汁	米飯 鶏肉のパン粉焼き オーロラサラダ コンソメスープ	米飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き 青梗菜の胡麻和え ワカメスープ
3時	ももムース	厄除けまんじゅう	やわらかマンゴープリン	栗カステラ	黒糖まんじゅう	イチゴゼリー	ミルク饅頭
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物（赤かっぱ） しろ菜の煮浸し 味噌汁（揚げ） 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パイナップル	米飯 漬物（刻みたくあん） 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング しろ菜の柚子和え 牛乳 バナナ
昼食	米飯 白身魚のピリ辛ごまたれ しろ菜の卵の和え物 みそ汁	米飯 ササミの磯辺フライ 白菜のなめ茸和 みそ汁	米飯 半田そうめんのにゅう麺 里いもの五目煮 ツナポパイサラダ	梅ちぎり御飯 あんこうの酒粕鍋風 ビーフンサラダ プリン	米飯 白身魚のソテートマトソース 里芋の揚げ煮 味噌汁	シーフードカレー ハートコロッケ 春菊とかにかまのナムル	☆☆健康米☆☆ 黒豆ごはん 鶏肉の山賊焼 人参サラダ 清汁
夕食	米飯 回鍋肉 カリフラワーサラダ 中華スープ	米飯 鯨の梅香焼き 茄子の銀あんかけ 味噌汁	米飯 坦々麻婆豆腐 キャベツの菜種和え 清汁	米飯 豚じゃが 菜の花の沢庵和え 清汁	米飯 豆腐ハンバーグ（手作り） カリフラワーの梅和え 卵スープ	米飯 鯖の梅干し煮 胡瓜の和え物 味噌汁	米飯 海老団子と野菜の煮物 ちんげん菜の中華和え 豆乳の中華風スープ
3時	コーヒゼリー	小倉あんパイ	チョコチップクッキー	バナナムース	いちごロールケーキ	チョコマフィン ♥	栗まんじゅう
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト パイナップル	米飯 漬物（しその実漬） 大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ チンゲン菜の煮浸し 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物（青かっぱ） しろ菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 白菜サラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 菜の花のお浸し 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 白身魚のアラビアソースかけ さつま芋と豆のサラダ コーンポタージュ	米飯 豚肉と筍の炒め物 ハッシュドポテト みそ汁	米飯 鶏と大豆の煮物 子持ちシシャモのから揚げ 清汁	米飯 菜の花オムレツ 菊菜のしらす和え 味噌汁	焼き鳥井 ひじきと豆の煮物 かき玉汁	米飯 かひの梅煮 ジャーマンポテト 味噌汁	*郷土料理*徳島・高知・愛媛 ふりかけごはん（1/2） 八幡浜ちゃんぼん風 でんぶ（金時豆入り煮物） パインムース
夕食	米飯 かに玉 菜の花のピーナツ和え わかめスープ	米飯 白身魚の柚子胡椒焼 ほうれん草のソテー みそ汁	米飯 ハバーグのきのこソースかけ 春雨の和え物 コンソメスープ	米飯 田舎煮 小松菜のバター炒め コンソメスープ	米飯 白身魚の山椒焼き カリフラワーのごま和え 味噌汁	米飯 豆腐とえびのチリソース ほうれん草の明太子和え 味噌汁	米飯 ホキの甘辛焼き 厚揚げの卵とじ 味噌汁
3時	ブドウゼリー	紅茶ケーキ	バームクーヘン	どら焼き	野菜カステラ	プッシュクリーム	バタークッキー
	23	24	25	26	27	28	
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パイナップル	米飯 漬物（刻みたくあん） 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物（ツボ漬け） 大根の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム 焼豚・三度豆サラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	
昼食	米飯 アジのマヨネーズ焼き うの花炒り煮 みそ汁	米飯 あんこうの磯辺揚げ もやしのソテー 味噌汁	衣笠井 さつま芋の煮物 味噌汁	米飯 白身魚のコーンマヨ焼 小松菜のバター炒め コンソメスープ	米飯 鶏の唐揚げ アスパラとベーコンのスクランブルエッグ 味噌汁	米飯（1/2） カレーうどん ツナポパイサラダ フルーツヨーグルト	
夕食	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 青梗菜のサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉のスタキ焼き 茄子のそぼろ煮 卵スープ	米飯 白身魚のタルソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ	米飯 豚肉と白菜のオムレツ炒め 春雨の酢の物 みそ汁	米飯 鱈のハーブパン粉焼き 大豆五目煮 コンソメスープ	米飯 オーブンオムレツ デミソースかけ もやしおからの和え物 コンソメスープ	
3時	いちごマフィン	マロンパイ	鯛まんじゅう	キャラメルマフィン	青りんごゼリー	レモンケーキ	