



2025年2月通常献立表



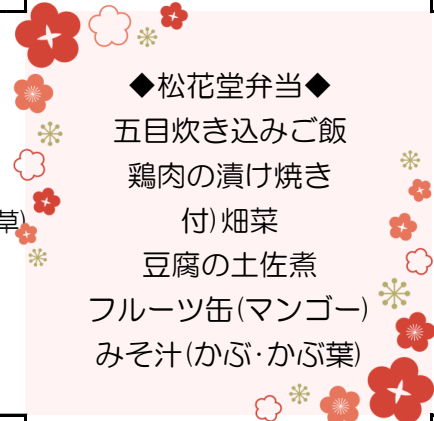
※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	ご飯 オムレツ 付)グリル野菜 小松菜の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 キャベツとツナのサラダ のり佃煮 みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)いんげん ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	節分 ゆかりご飯 そぼろ入り卵焼き 付)甘酢生姜 菜の花のお浸し いちごプリン いわしのつみれ汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 メバルの煮付け 付)オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	ご飯 かつとし えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・しめじ)	ご飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)
夕	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 マトウダイの香味焼き 付)スナップエンドウ 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)ブロッコリー・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ご飯 さばの漬け焼き 付)青菜 かぼちゃの煮物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 あじのバター醤油焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)
エネルギー	1537kcal	1596kcal	1635kcal	1538kcal	1659kcal	1588kcal	1541kcal
蛋白質	64g	67.6g	72.3g	62.7g	62g	67.2g	64.4g
脂質	36.2g	34.2g	46.6g	34.3g	43.5g	41.1g	34.2g
炭水化物	251.2g	265.6g	240.5g	252.1g	267.7g	248.2g	252.7g
食塩相当	7.1g	7.1g	6.3g	6.8g	7.9g	7.8g	7.2g



	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	ご飯 野菜つみれの煮物 しろなのごま和え のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・㊦) 牛乳	ご飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 二色浸し たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・ほうれん草)	ご飯 豚肉の梅肉焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ・トマト ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 ハンサンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	ケチャップライス コロケ盛り合わせ(芋・カニ ソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーのサラダ デザート コンソメスープ(ワカメ・えのき)
夕	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)人参グラッセ・パスタ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ(キウイ) ピクルス	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン 肉じゃが フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さばの山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮	ご飯 たらしの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉のねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬け)
エネルギー	1554kcal	1534kcal	1709kcal	1584kcal	1597kcal	1591kcal	1758kcal
蛋白質	64.3g	64.8g	73g	65.3g	56.5g	65.2g	61.6g
脂質	37.7g	37.7g	43.9g	45.2g	43g	42.8g	54.6g
炭水化物	249.5g	243.8g	265.8g	240g	257.2g	248.2g	263.6g
食塩相当	7.5g	6g	7.5g	6.3g	7.9g	7.4g	8.7g



	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
朝	ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 ほうれん草のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・わかめ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 しろなのごま醤油和え 香の物(赤しその実漬) みそ汁(おつゆ麩・貝割) 牛乳	ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 昆布豆 みそ汁(畑菜・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	ご飯 卵とし 小松菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・わかめ) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	
昼	かき揚げそば (具) とりつくね 付)アスパラ しろなとしめじの和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の漬け焼き 付)畑菜 イカと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 松風焼き 付)いんげん かぶのくず煮 フルーツ(りんご) お吸物(青菜・しめじ)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)	 <p>◆松花堂弁当◆ 五目炊き込みご飯 鶏肉の漬け焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)</p>		ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
夕	ご飯 牛すき煮 温泉卵 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ピーマン 大根の炒め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ なすの煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) カリフラワーの和え物	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(つぼ漬)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの山椒煮 付)いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	
エネルギー	1694kcal	1626kcal	1569kcal	1638kcal	1610kcal	1637kcal	1588kcal	
蛋白質	71g	69.5g	66.7g	70.9g	65.2g	65.3g	65.4g	
脂質	39.8g	40.7g	38.1g	39.4g	40.1g	42.5g	43.9g	
炭水化物	275.8g	251.2g	249.3g	258.8g	259.9g	254.5g	250.5g	
食塩相当	8.7g	7.2g	6.8g	6.4g	7.1g	8.1g	7.4g	



	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)						
朝	ご飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	ご飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳						
昼	スパゲティミートソース サラダ 季節の果物(苺) コンソメスープ	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・えのき)	ご飯 鶏肉と里芋の卵焼き 付)オクラ ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)甘酢生姜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げのオイスター炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯 赤魚の香味焼き 付)うぐいす豆 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)						
夕	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ビーフン炒め ほうれん草とかかの和え物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	ご飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)	ご飯 メバルの照り煮 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 牛肉のみそマヨネーズ焼き 付)しろな 大根と豚肉の炒め煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え						
エネルギー	1678kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1546kcal
蛋白質	64g	蛋白質	72.3g	蛋白質	65g	蛋白質	63.2g	蛋白質	73.6g	蛋白質	66.1g	蛋白質	63.8g
脂質	40.2g	脂質	39.2g	脂質	39g	脂質	40.8g	脂質	42.9g	脂質	42.2g	脂質	33.9g
炭水化物	275.8g	炭水化物	248.2g	炭水化物	253.4g	炭水化物	257.8g	炭水化物	248.2g	炭水化物	246.9g	炭水化物	256.3g
食塩相当	7.2g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g

