



# 2025年2月献立表(朝パン食)



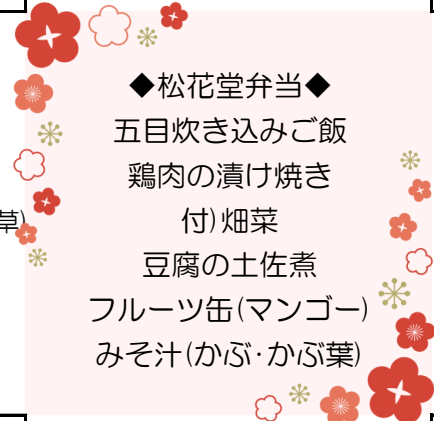
※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	食パン オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チキンピカタ 付)玉葱 キャベツとツナのサラダ ジャム フルーツ(オレンジ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ(りんご) 牛乳	食パン ホタテのクリーム煮 ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	コーヒーロール ミートボール 付)いんげん チンゲン菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	バターロール かにかま入ふんわり卵 豆サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 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 かつとじ 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	1575kcal	1542kcal	1655kcal	1532kcal	1719kcal	1634kcal	1660kcal
蛋白質	61.7g	64.9g	61.4g	60.6g	60.7g	65.8g	65.9g
脂質	47.6g	42.2g	60.1g	41.8g	57.2g	51.5g	51.6g
炭水化物	235.4g	233.8g	224.5g	233.8g	250.5g	234.2g	239.9g
食塩相当	6.8g	7.2g	6.2g	6.8g	6.7g	8.2g	6.9g



	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	食パン 野菜つみれのソテー煮 しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン マカロニとウィンナーのカレー炒め いんげんのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 白菜と肉団子のスープ煮 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん キャベツの香味和え ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	黒糖ロール なすのミートソース煮 しろなサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 畑菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	ミルクロール 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 白菜サラダ ジャム パイ缶 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) コンソメスープ(冬瓜・かぶ菜)	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・大根菜)	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)
エネルギー	1576kcal	1573kcal	1760kcal	1569kcal	1561kcal	1596kcal	1809kcal
蛋白質	62.7g	59.2g	70.2g	63.9g	54.9g	62.8g	60.4g
脂質	48.9g	50.1g	52.9g	50.7g	45.1g	50.8g	65.3g
炭水化物	228.5g	229.4g	261.4g	222.9g	243.4g	231.8g	250g
食塩相当	7.6g	5.8g	7g	6.6g	7.6g	7.4g	8.6g



	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
朝	食パン チキンピカタ 付)いんげん キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン クリームシチュー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン 野菜と豆のミートソース煮 ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	コーヒーロール お魚ハンバーグ 付)いんげん キャベツのドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	バターロール ポテトソテー チンゲン菜とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 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	1717kcal	1654kcal	1586kcal	1578kcal	1645kcal	1695kcal	1636kcal	
蛋白質	69.5g	71.2g	65.7g	63.6g	64.3g	63.6g	62.4g	
脂質	50.8g	49.1g	44.3g	47g	49.8g	57.4g	56g	
炭水化物	255.3g	238.5g	238g	232.8g	244.7g	235.2g	235.6g	
食塩相当	8g	7.3g	6.2g	6.1g	6.6g	7.3g	6.8g	



	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝	食パン 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ オニオンサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)しろな カリフラワーサラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン 野菜つみれのコンソメ煮 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ウインナーソテー 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	黒糖ロール ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	ミルクロール 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(みかん) 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(さつまいも・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	1667kcal	1622kcal	1593kcal	1633kcal	1645kcal	1593kcal	1569kcal
蛋白質	63g	71g	63.9g	58.1g	71.9g	63.5g	62.4g
脂質	48.5g	50.6g	50.1g	54.5g	50.5g	51.3g	45g
炭水化物	253.4g	228g	227.5g	236.9g	233.1g	228.8g	236.1g
食塩相当	7.4g	6.5g	7.4g	6.7g	7.6g	6.5g	6.7g

