



# 予定献立一覧表



令和 7年 2月 1日 ~ 令和 7年 2月 2日

弦巻の家

		2月 1日(土)	2月 2日(日)
朝		御飯 キャベツとウインナーのソテー 蒸なすのポンズ和え 味噌汁(もやし・人参) 牛乳	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 小松菜とアサリのサラダ 味噌汁(お麩・大根) 牛乳
昼		御飯 鶏肉の竜田揚 大豆と人参の煮物 マカロニサラダ すまし汁(そうめん・畑菜) フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚(シルバー)の蒲焼 ビーフン炒め 白菜・絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁(かぼちゃ・葉大根) フルーツ・リンゴ缶
夕		御飯 つみれと里芋の煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁(人参・油揚げ)	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コーンポタージュ
1日合計		kcal 1514 水分 741.2 g 蛋白質 57.29 g 脂質 49.66 g 食塩相当 8.06 g	kcal 1439 水分 740.3 g 蛋白質 59.06 g 脂質 42.72 g 食塩相当 6.99 g
備考			

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和7年2月3日 ~ 令和7年2月9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)	2月9日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ カリフラワーとチーズ*サラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳	御飯 生揚げと茄子の炒り煮 モヤシのサラダ 味噌汁(青梗菜・はんぺん) 牛乳	御飯 目玉焼 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・人参) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶとベーコンの炒め 南瓜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 揚げポールの煮物 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁(さつまいも・水菜) 牛乳	御飯 サツマイモと野菜の炒め物 オクラとしらすのおかか和え 味噌汁(青梗菜・なめこ) 牛乳
昼	【節分メニュー】 大豆と昆布の炊き込みご飯 魚の幽庵焼(フリ) かぶのそぼろあんかけ 菜の花のおかか和え のっぺい汁 (デザート) 常食・一口大→練り切り あらきざみ・極きざみ・パー スト→セリ 	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの和風炒め ヒジキときゅうりのサラダ 味噌汁(麩・白菜) ヨーグルト・ミン缶	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁(玉ねぎ・白ねぎ) フルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め キュウリとコーンのサラダ 中華スープ フルーツ・パイ缶	御飯 魚(メルルサ)の揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラと蒸し鶏のゆず風味 味噌汁(じゃが芋・わかめ) フルーツ・黄桃缶	御飯 中華風卵焼 白菜の旨煮 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ・白桃缶
夕	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 豆腐のカニ風味あんかけ モヤシの酢醤油和え 中華スープ	御飯 魚(メルルサ)のレモン醤油焼 かぶのふろふき 小松菜のササミ和え 味噌汁(アサリ・葉大根)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 南瓜の小豆煮 インゲンのサラダ すまし汁(そうめん・オクラ)	御飯 魚の酒蒸(タ) 鶏肉団子 カリフラワーのクルミ和え 味噌汁(モロヘイヤ・油揚げ)	御飯 タンドリー風チキン 付合せ(いんげん) カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のサラダ ホタージュ	御飯 豚肉のヒリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 揚げなすのお浸し 味噌汁(ごぼう・畑菜)	御飯 魚(シルバー)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのポン酢かけ すまし汁(花麩・わかめ)
1 日 合 計	kcal 1468 水分 739.6 蛋白質 62.84 脂質 49.32 食塩相当 9.23	kcal 1271 水分 754.3 蛋白質 56.13 脂質 26.32 食塩相当 8.2	kcal 1448 水分 777.1 蛋白質 48.69 脂質 34.81 食塩相当 7.82	kcal 1268 水分 717.5 蛋白質 56.99 脂質 26.16 食塩相当 8.68	kcal 1431 水分 756.4 蛋白質 54.69 脂質 50.4 食塩相当 7.42	kcal 1419 水分 821 蛋白質 55.27 脂質 40.81 食塩相当 8.38	kcal 1331 水分 721 蛋白質 56.35 脂質 32.33 食塩相当 7.79
備 考							



# 予定献立一覧表



## 弦巻の家

令和7年2月10日 ~ 令和7年2月16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)	2月16日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ 小松菜とハムのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 牛乳	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋レンチサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 春菊のなめ茸添え 味噌汁 ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳 	御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(マルルーサ) じゃが芋のベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ	御飯 カンモと野菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(オクラ・油揚げ) 牛乳
昼	御飯 魚の焼き浸し(サバ) 大根のバター醤油炒め キャベツのごまドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) フルーツ・ミカン缶	御飯 ハンバーグトマトソース ホウレン草とコーンのソテー きゅうりとかぶの梅風味サラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソースストロベリー	御飯 おでん 揚ナスのそぼろあん 人参サラダ 味噌汁(オクラ・白ねぎ) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁(豆腐・白ねぎ) フルーツ・フルーツカクテル缶	【バレンタインメニュー】 ハヤシライス ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ 〈デザート〉 常食・一口大→練り切り あらきざみ・極きざみ・ ペースト→セリ	御飯 鶏肉の塩麹焼 ゴボウと里芋の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁(花麩・青ねぎ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚(マス)のさらさ蒸し 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁(なす・畑菜) フルーツ・りん缶
夕	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	御飯 魚(マルルーサ)のニンニク醤油かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜とかにかまのお浸し すまし汁(そうめん・キヌサヤ)	御飯 豆腐の肉味噌かけ 小松菜とツナの炒め物 モヤシのゆかり和え 味噌汁(里芋・青ねぎ)	御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(マルルーサ) じゃが芋のベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ	御飯 魚(シルバー)の照り煮 かぶのあんかけ キャベツとわかめのゴマ風味サラダ 味噌汁(春菊・玉ねぎ)	御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・えのき茸)
1日合計	kcal 1472 水分 748.3 蛋白質 53.32 脂質 54.03 食塩相当 8.69	kcal 1346 水分 778.3 蛋白質 57.24 脂質 31.99 食塩相当 7.91	kcal 1447 水分 749.2 蛋白質 54.86 脂質 38.98 食塩相当 7.77	kcal 1354 水分 717.2 蛋白質 54.12 脂質 33.58 食塩相当 8.29	kcal 1494 水分 702.6 蛋白質 54.63 脂質 51.84 食塩相当 8.71	kcal 1350 水分 739.1 蛋白質 54.57 脂質 35.51 食塩相当 7.24	kcal 1500 水分 741.2 蛋白質 61.56 脂質 40.17 食塩相当 7.58
備考							



# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和7年2月17日 ~ 令和7年2月23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)	2月23日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの海老炒め チンゲン菜のしらす和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 小松菜の卵炒め カリフラワーの香味トシかけ 味噌汁(わかめ・えのき茸) 牛乳	御飯 ひじきとサツマ揚げの煮物 オクラおかか和え 味噌汁(さつま芋・白ねぎ) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 白菜とツナのごまドレッシング 味噌汁(花麩・葉大根) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ オクラのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(麩・インゲン) 牛乳	御飯 豆腐のかにあんかけ なすと蒸し鶏のごま和え 味噌汁(はんぺん・スナップエンドウ) 牛乳
昼	<b>【昭和食堂メニュー】</b> トリア温泉たまごのせ ツナサラダ コンソメスープ バナナババロア 	御飯 メンチカツ じゃが芋のコンソメスープ 人参と蒸し鶏のフレンチサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・フルーツソースストロベリー	御飯 蒸魚(メバル)のオーロラソースかけ 付合せ(かぼちゃ) もやしとピーマンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉きのこソース 南瓜の含め煮 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) フルーツ・パイン缶	御飯 魚の塩焼(サハ) カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁(春菊・かまぼこ) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 シラスと野菜の炒め物 水菜のナムル 味噌汁(豆腐・畑菜) フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 鯖(サバ)のミン焼 付合せ(人参) 鶏と里芋煮 白菜のおかか和え すまし汁(トコ昆布・葉大根)	御飯 魚のポトフ(タ) なすのチーズ焼き ホウレン草とハムのサラダ ★汁はつきません。	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とかにかまの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ(インゲン) 小松菜のしらす煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁(わかめ・水菜)	御飯 ますのごまだれ漬 カリフラワーのおかか煮 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・畑菜)	御飯 八宝菜 カニシューマイ カブとワカメの辛子和え 中華スープ	御飯 たららの明太マヨネーズ焼き 南瓜とピーマンのソテー ゆでキャベツのサラダ コンソメスープ
1 日 合 計	kcal 1487 水分 751.8 蛋白質 58.55 脂質 54.08 食塩相当 8.32	kcal 1456 水分 817.4 蛋白質 55.41 脂質 49.49 食塩相当 7.27	kcal 1357 水分 704.3 蛋白質 54.48 脂質 38.02 食塩相当 7.59	kcal 1396 水分 751.9 蛋白質 53.88 脂質 36.32 食塩相当 7.18	kcal 1372 水分 673.9 蛋白質 56.37 脂質 39.52 食塩相当 7.5	kcal 1393 水分 758.4 蛋白質 58.16 脂質 40.1 食塩相当 7.85	kcal 1374 水分 820.5 蛋白質 57.78 脂質 37.43 食塩相当 8.19
備考							

# 予定献立一覧表

令和7年2月24日 ~ 令和7年2月28日



弦巻の家

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤシの和風サラダ 味噌汁(花麩・わかめ) 牛乳		御飯 豆腐と野菜の旨煮 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(菜の花・白ねぎ) 牛乳		御飯 豆とひき肉のトマト炒め 大根のサラダ 味噌汁(麩・畑菜) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャベツとウインナーのソテー インゲンのサラダ コンソメスープ 牛乳 	
昼	御飯 魚(シルバー)の中華風照焼 中華風煮 インゲンのサラダ すまし汁(青ねぎ・麩) フルーツ・白桃缶		御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁(畑菜・ごぼう) フルーツ・パイン缶		御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) フルーツ・マンゴー缶		【麺の日】 けんちんそば なす炒り煮 青梗菜の香味ドレッシング フルーツ・黄桃缶 		御飯 豚肉のスタミナ炒め かぶの炒め 小松菜のナムル ワカメスープ フルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・トロ昆布)		御飯 焼魚(メバル)のポン酢かけ じゃが芋の甘辛炒め 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁(水菜・はんぺん)		御飯 白身魚(メルルサ)のバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ		御飯 豚肉の柳川風煮 カリフラワーとちくわのピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁(かぼちゃ・葉大根)		御飯 ますのゆず胡椒焼き 里芋の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	
1日合計	kcal 1381 水分 719.7 蛋白質 61.46 脂質 42.02 食塩相当 7.93	kcal g g g g	kcal 1358 水分 796.2 蛋白質 55.57 脂質 36.35 食塩相当 7.17	kcal g g g g	kcal 1430 水分 779.3 蛋白質 55.87 脂質 44.92 食塩相当 7.26	kcal g g g g	kcal 1315 水分 824.2 蛋白質 57.82 脂質 30.71 食塩相当 9.33	kcal g g g g	kcal 1344 水分 795.4 蛋白質 56.53 脂質 43.11 食塩相当 9.25	kcal g g g g
備考										

