

常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付	3		4		5		6		7		8		9	
朝A	<p>2月2日(日)昼食 節分</p>  <p>節分の習わしと言えば豆まきが定番です。昔は病気を鬼の仕業と考えたり、鬼に見立てて表現したりしていました。病氣(鬼)を祓うために精霊が宿ると伝えられていた穀物の豆をまいたことが、豆まきの始まりと言われていています。ぜひお楽しみに。</p>											御飯 鶏肉のグリル ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:345kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.2g 食塩:1.30g	食パン/ジャム プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツと鶏肉のスープ E:348kcal 蛋白:13.5g 脂質:10.7g 食塩:2.16g	
昼												御飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て E:596kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.3g 食塩:2.95g	巻き寿司/稲荷寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁 E:503kcal 蛋白:17.4g 脂質:14.1g 食塩:3.89g	
お												牛乳	コーヒ-	
夕												御飯 さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのバンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:492kcal 蛋白:23.9g 脂質:15.5g 食塩:1.97g	御飯 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮 E:527kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.8g 食塩:1.99g	
計												E:1514kcal 蛋白:58.4g 脂質:45.0g 食塩:6.28g	E:1458kcal 蛋白:52.6g 脂質:40.0g 食塩:7.87g	
日付	3		4		5		6		7		8		9	
朝A	御飯 5品目具材の玉子焼き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:352kcal 蛋白:11.6g 脂質:6.0g 食塩:1.49g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(白菜・油揚げ) E:374kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.9g 食塩:1.53g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:393kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.0g 食塩:1.43g	御飯 かも団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:401kcal 蛋白:13.0g 脂質:12.2g 食塩:1.64g	御飯 かに玉 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:335kcal 蛋白:8.7g 脂質:5.8g 食塩:1.45g	白菜と鶏肉の雑炊 里芋と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ のり佃煮 E:340kcal 蛋白:10.7g 脂質:13.5g 食塩:1.53g	御飯 千草焼き キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) E:391kcal 蛋白:13.9g 脂質:9.5g 食塩:1.54g							
昼	御飯 ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスロ-サラダ 味噌汁(ソ-メン・花麩)いりこ風味 E:570kcal 蛋白:22.5g 脂質:19.3g 食塩:2.93g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め かにつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:517kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.0g 食塩:2.43g	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麩ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ E:476kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.4g 食塩:1.81g	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ E:514kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.2g 食塩:4.56g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て みかん E:581kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.2g 食塩:2.84g	御飯 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:457kcal 蛋白:24.4g 脂質:12.3g 食塩:1.71g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て E:541kcal 蛋白:29.9g 脂質:15.8g 食塩:2.42g							
お	牛乳		牛乳		ジュース		牛乳		牛乳		牛乳		手作りコーヒ-ゼリー(ホイップクリーム添え) 紅茶	
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:508kcal 蛋白:25.9g 脂質:9.0g 食塩:2.11g	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしのピーナツ和え 味噌汁(人参・わかめ) E:577kcal 蛋白:33.8g 脂質:21.4g 食塩:2.63g	御飯 さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て E:564kcal 蛋白:21.9g 脂質:22.9g 食塩:2.22g	御飯 おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬け E:575kcal 蛋白:24.1g 脂質:20.0g 食塩:3.34g	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜と人参の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:487kcal 蛋白:26.2g 脂質:7.7g 食塩:2.00g	御飯 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:646kcal 蛋白:19.2g 脂質:17.4g 食塩:2.92g	御飯 あじの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(絹揚げ・しめじ) E:469kcal 蛋白:24.3g 脂質:12.6g 食塩:2.16g							
計	E:1593kcal 蛋白:62.1g 脂質:45.6g 食塩:6.88g	E:1511kcal 蛋白:68.1g 脂質:45.3g 食塩:6.62g	E:1536kcal 蛋白:54.1g 脂質:44.6g 食塩:5.69g	E:1560kcal 蛋白:59.5g 脂質:51.0g 食塩:9.60g	E:1502kcal 蛋白:54.3g 脂質:35.7g 食塩:6.39g	E:1493kcal 蛋白:54.5g 脂質:44.6g 食塩:6.17g	E:1548kcal 蛋白:72.9g 脂質:38.3g 食塩:6.19g							



常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	10	11	12	13	14	15	16	
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちりめんのおごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:397kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.0g 食塩:1.73g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ) E:383kcal 蛋白:15.3g 脂質:8.7g 食塩:1.59g	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:345kcal 蛋白:8.5g 脂質:6.2g 食塩:1.48g	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:353kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.4g 食塩:1.71g	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:360kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.3g 食塩:1.55g	御飯 メヌケの焼き浸し マヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) E:360kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.42g	御飯 照り焼き肉団子 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) E:427kcal 蛋白:13.1g 脂質:10.8g 食塩:1.41g	
	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース) E:454kcal 蛋白:17.0g 脂質:10.1g 食塩:4.67g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ)いりこ風味 E:517kcal 蛋白:19.3g 脂質:13.2g 食塩:3.85g	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 かりフラワーと玉ねぎのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) E:625kcal 蛋白:20.2g 脂質:25.7g 食塩:2.26g	御飯 さばの塩焼き 白菜と豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) E:600kcal 蛋白:22.9g 脂質:29.4g 食塩:2.56g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:561kcal 蛋白:24.4g 脂質:21.3g 食塩:2.87g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) 白桃缶のピーチジュレ E:518kcal 蛋白:13.9g 脂質:12.9g 食塩:2.57g	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ) E:454kcal 蛋白:26.5g 脂質:10.2g 食塩:2.08g	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	梅ゼリー 緑茶	
夕	御飯 銀ひらすのソテー(オーロソース) 大豆とこんにやくの煮物 いんげんとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) E:534kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.3g 食塩:1.95g	御飯 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし(じゃがいも・わかめ) マンゴー缶 E:515kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.3g 食塩:2.12g	御飯 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:439kcal 蛋白:25.6g 脂質:8.9g 食塩:2.34g	御飯 タンダリーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) E:475kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.9g 食塩:2.11g	御飯 シロガネダラの香草焼き(オニオソース) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットりんご) E:454kcal 蛋白:23.3g 脂質:10.1g 食塩:1.67g	御飯 牛皿 玉子どうふ 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) E:519kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.6g 食塩:2.89g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもの鶏そぼろ煮 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 E:528kcal 蛋白:19.2g 脂質:15.9g 食塩:2.72g	
	計	E:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:40.3g 食塩:8.53g	E:1542kcal 蛋白:56.5g 脂質:38.5g 食塩:7.65g	E:1468kcal 蛋白:54.6g 脂質:42.4g 食塩:6.34g	E:1515kcal 蛋白:57.2g 脂質:55.4g 食塩:6.50g	E:1470kcal 蛋白:62.4g 脂質:40.0g 食塩:6.22g	E:1496kcal 蛋白:55.8g 脂質:41.2g 食塩:6.98g	E:1554kcal 蛋白:60.7g 脂質:44.7g 食塩:6.43g
日付	17	18	19	20				
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・もやし) E:366kcal 蛋白:10.9g 脂質:8.6g 食塩:1.87g	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ) E:347kcal 蛋白:11.8g 脂質:4.7g 食塩:1.38g	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) E:389kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.1g 食塩:1.62g	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) 里芋と鶏肉のスープ E:374kcal 蛋白:14.4g 脂質:15.1g 食塩:1.85g				
	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・大根菜)白味噌仕立て E:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:16.0g 食塩:2.53g	きつねうどん がめ煮(福岡県郷土料理) かりフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(里芋・大根菜)白味噌仕立て E:511kcal 蛋白:17.1g 脂質:14.4g 食塩:3.30g	御飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁 E:538kcal 蛋白:24.3g 脂質:19.4g 食塩:1.75g	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え ミルク寒天(パイン缶添え) E:557kcal 蛋白:17.3g 脂質:16.6g 食塩:2.32g				
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳				
夕	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 マンゴー缶 E:474kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.3g 食塩:2.87g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め E:573kcal 蛋白:25.4g 脂質:17.8g 食塩:2.07g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:500kcal 蛋白:17.4g 脂質:13.7g 食塩:1.53g	御飯 白身魚の生姜煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て E:453kcal 蛋白:26.0g 脂質:8.6g 食塩:1.70g				
	計	E:1509kcal 蛋白:54.5g 脂質:38.0g 食塩:7.32g	E:1506kcal 蛋白:56.2g 脂質:37.1g 食塩:6.79g	E:1525kcal 蛋白:53.3g 脂質:44.8g 食塩:5.01g	E:1556kcal 蛋白:58.9g 脂質:33.5g 食塩:5.57g			

2月18日(火) 昼食
『がめ煮』
[福岡県郷土料理]



がめ煮は福岡県の郷土料理で、博多の方言の「がめぐりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。鶏肉と根菜類が使われることが多いので噛み応えがあり、早食いを防ぎ、消



常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	24		25		26		27		28		29	
朝A	2月23日(日)夕食 『ふるふき大根 (白味噌田楽)』 								御飯 玉子焼き しろなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり) エ:380kcal 蛋白:12.6g 脂質:8.9g 食塩:1.40g		青葉雑炊(うまい菜) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜となめこのお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エ:305kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.1g 食塩:1.62g	
昼									御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(おくら・花麩) 昆布佃煮 エ:590kcal 蛋白:22.3g 脂質:26.0g 食塩:2.31g		御飯 ホッケのタレ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て エ:454kcal 蛋白:22.1g 脂質:9.1g 食塩:2.09g	
お	江戸時代の書物から、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、垢を取るのに身体にふうふうと息を吹きかけていたそうです。その様子と熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたため、風呂吹き大根と呼ばれるようになったそうです。今回は白								牛乳		牛乳	
夕							 御飯 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティ-サラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし) エ:501kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.5g 食塩:2.49g		御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げいりこ風味 ヨーグルト(あんずソース) エ:645kcal 蛋白:23.6g 脂質:27.1g 食塩:2.43g			
計							エ:1509kcal 蛋白:57.6g 脂質:47.4g 食塩:6.21g		エ:1538kcal 蛋白:62.3g 脂質:46.5g 食塩:6.19g		エ:1537kcal 蛋白:58.9g 脂質:43.6g 食塩:6.81g	
日付	24		25		26		27		28		29	
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・もやし) エ:347kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.8g 食塩:1.69g		御飯 擬製豆腐 マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エ:353kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.4g 食塩:1.37g		御飯 いかつみれ(コンソメ) 大根とピーマンの和え物 味噌汁(小松菜・里芋) エ:332kcal 蛋白:10.2g 脂質:3.8g 食塩:1.65g		御飯 豚肉の筑前煮 ブロッコリーの麩ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エ:390kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.2g 食塩:1.45g		食パン/ジャム 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいものポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー エ:433kcal 蛋白:12.8g 脂質:18.0g 食塩:2.08g			
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エ:541kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.4g 食塩:1.82g		御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) 梅尾煮(とがのおに) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウインナー・セロリ) エ:579kcal 蛋白:15.3g 脂質:16.5g 食塩:2.51g		ゆかり御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 赤だし(えのき・油揚げ) エ:593kcal 蛋白:22.3g 脂質:25.3g 食塩:3.01g		御飯 白身魚の唐揚げ(フリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・あさり) エ:531kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.0g 食塩:1.89g		中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ドレサラダ 中華スープ(春雨) エ:530kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.2g 食塩:2.93g			
お	牛乳		牛乳		ジュース		牛乳		牛乳			
夕	御飯 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エ:525kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.1g 食塩:2.79g		御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ エ:509kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.9g 食塩:1.82g		御飯 さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参) エ:520kcal 蛋白:27.7g 脂質:17.4g 食塩:1.77g		御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) フルーツ(カットりんご) エ:479kcal 蛋白:22.1g 脂質:13.1g 食塩:1.99g		御飯 いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)白味噌仕立て エ:468kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.6g 食塩:2.52g			
計	エ:1499kcal 蛋白:52.8g 脂質:45.5g 食塩:6.35g		エ:1563kcal 蛋白:49.5g 脂質:38.1g 食塩:5.76g		エ:1606kcal 蛋白:62.3g 脂質:57.7g 食塩:6.78g		エ:1491kcal 蛋白:62.5g 脂質:42.3g 食塩:5.43g		エ:1455kcal 蛋白:48.8g 脂質:39.9g 食塩:7.04g			