

令和7年2月献立表

社松ホーム

--	--	--	--

						2/1(土)	2/2(日) 節分の日
朝食						米飯 味噌汁 切干大根の煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 里芋とツナの煮物 のり佃煮 牛乳
昼食						米飯 味噌汁 松風焼き タラモサラダ ミックスフルーツ	五目寿司 けんちん汁 いわしつみれの炊き合わせ 大豆サラダ
おやつ						バームクーヘン	クレープ
夕食						米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の磯和え 冬瓜のそぼろ煮	米飯 味噌汁 豚肉のオスターソース炒め じゃが芋の煮物 もやしのわさびマヨあえ
	2/3(月)	2/4(火) 麦入りご飯	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)	2/9(日) カレーの日
朝食	米飯 味噌汁 冬瓜とちくわの煮物 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 金平ごぼう ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 白菜のクリーム煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 野菜のコンソメ煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 麩の卵とじ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ジャーマンポテト のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 すまし汁 鮭の柚庵焼 高野豆腐の含め煮 キャベツのマリネ	麦入りご飯 コンソメスープ 鶏肉ごまみそ煮 ほうれん草のソテー 卵サラダ	米飯 味噌汁 フライ盛り合わせ カポナータ 菜の花の菜種和え	米飯 ポタージュスープ ホキのコンソメスープ キャベツとあさりの和風スープ煮	米飯 中華スープ チャブチェ 海藻サラダ さつまいもの甘煮	米飯 清汁 赤魚の煮付け ほうれん草のツナ炒め 小松菜と厚揚げの辛子和え	根菜カレー コンソメスープ 茄子の炒め物 フルーツ
おやつ	抹茶ババロア	和のパンケーキ	きみしぐれ	ミックスゼリー	黒糖ケーキ	焼きプリンタルト	ソフトクレープ
夕食	米飯 コーンスープ スペイン風オムレツ ひじき煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 大根の煮物 小松菜煮浸し	米飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め カリフラワーの中華和え インゲンのごま和え	米飯 味噌汁 鶏とかぶの酒粕豆乳煮込み 野菜炒め 山菜和え	米飯 味噌汁 カレイのソテーマトソース かぼちゃのサラダ 煮豆	米飯 味噌汁 すき焼き風煮 白菜の香味和え 薩摩芋のオレンジ煮	米飯 すまし汁 ひじき入り卵焼き 卵の花 ブロッコリーサラダ
	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金) お誕生日御膳	2/15(土) 麺の日	2/16(日)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 野菜とソーセージのソテー 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜とさつま揚げの煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ミネストローネ風煮込み たいみそ 牛乳
昼食	米飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ひじき煮 ピリ辛サラダ	米飯 味噌汁 鶏肉と根菜のうま煮 カリフラワーのサラダ もやしとピーマン卵炒め	米飯 すまし汁 鯖の味噌煮 冬瓜の煮物 チキンサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉みぞれニ ほうれん草のピーナッツ和え 小松菜のテンメンジャン炒め	赤飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 大豆と竹輪の煮物 白菜の塩昆布和え	とろろそば シューマイ キャベツとじゃこの和え物 ジョア	米飯 コンソメスープ ミートローフ 南瓜の炒め物 かんぴょうサラダ
おやつ	いちごババロア	たいやき	和のパンケーキ	杏仁豆腐	バレンタインチョコケーキ	今川焼き	カルシウムプリン
夕食	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 南瓜のいとこ煮 フルーツ	米飯 味噌汁 タラのトマトソースかけ ほうれん草の鮭フレーク和え マカロニたらマヨ和え	米飯 味噌汁 豚挽き肉と野菜の卵とじ 大豆炒り煮 長芋とひじきの梅肉和え	米飯 味噌汁 カレイのバター醤油焼き じゃが芋金平 白菜のおかか和え	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 さつま芋のレーズン煮 コールスローサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊煮浸し 三色しのだの煮物	米飯 味噌汁 サバの蒲焼風 鶏レバー甘露煮 白菜と若布のお浸し
	2/17(月)	2/18(火) 麦ご飯の日	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(土) 味付けご飯の日	2/23(日) 味つきご飯
朝食	米飯 味噌汁 野菜ソテー おかか 牛乳	米飯 味噌汁 はくさいとウインナーのミルク煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグソテー 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーのコンソメ煮 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 クラムチャウダー風煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 里芋と麩の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒めもの 梅びしお 牛乳
昼食	米飯 コーンスープ 南瓜コロッケ ポテトサラダ ブロッコリー帆立の塩炒め	麦入りご飯 コンソメスープ デミグラスソースハンバーグ もやしときのこの炒め物 ひじきサラダ	米飯 味噌汁 ホキのチリソース 切り昆布の煮付け りんごフルーツ	米飯 味噌汁 鶏肉と大根のべつ甲煮 カポナータ キャベツのマリネ	米飯 中華スープ 回鍋肉 白菜のソテー ザーサイともやしのナムル	カレーピラフ コンソメスープ きのこソテー チンゲン菜の中華和え	三色丼 すまし汁 大豆と竹輪の煮物 スパゲティサラダ
おやつ	たいやき	抹茶パンケーキ	紅茶ケーキ	バウムクーヘン	ババロア	ホットケーキ	ミックスゼリー
夕食	米飯 かき玉汁 蝦仁豆腐 茄子のドレッシング和え フルーツ	米飯 すまし汁 サワラの西京焼き 卵とスナップピースのソテー ほうれん草胡麻和え	米飯 中華スープ 八宝菜 温野菜サラダ 里芋のそぼろ煮	米飯 味噌汁 オムレツきのこあんかけ はんぺんの磯部揚げ 山菜和え	米飯 味噌汁 タラのコンソメマヨネーズ焼き 金平ごぼう 大豆サラダ	米飯 味噌汁 千草焼き 春雨の和え物 海藻サラダ	米飯 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 大根のそぼろあんかけ なめたけ和え
	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水) 麺の日	2/27(木)	2/28(金) 麦ご飯の日		
朝食	米飯 味噌汁 アンサンプルエッグ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 クラムチャウダー風煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ほうれん草のソテー たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 梅びしお 牛乳		
昼食	米飯 ミネストローネ クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 ポタージュスープ 白身魚フライ 大根とちくわの煮物 ほうれん草ツナ和え	シーフードスパゲティ 野菜スープ ポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のスタミナ炒め きのこの白和え	麦入りご飯 味噌汁 豚肉の梅風味煮 青梗菜とエビの炒め物 茄子辛子和え		
おやつ	黒糖ケーキ	メイプルブチケーキ	ロールケーキ	芋ようかん	ソフトクレープ		
夕食	米飯 すまし汁 さわらの金山寺焼き ひじき煮 胡瓜のなます	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒煮 キャベツのピーナツ和え 南瓜の炒め物	米飯 味噌汁 ポークチャップ 冬瓜の煮物 菜の花の梅肉和え	米飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 厚揚げの肉味噌かけ 煮豆	米飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草の酢味噌和え		