

常食 献立だより 2025年2月 ◇①◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝 昼 お 夕 栄養価						御飯 鶏肉のグリル いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	いちごジャムパン プレーンオムレツ クラムチャウダー仕立 乳酸菌飲料
						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 中華スープ	ちらし寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁
						手作りパンコッタ(ヨーグルト風味)	手作りきなこゼリー
						御飯 さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁	御飯 豚肉のバター醤油炒め 白菜と平天の香味和え 味噌汁 鯛味噌
						エネ:1,612kcal 蛋白: 63.3g 脂質: 52.8g 鉄: 11.25mg 食塩: 7.38g Ca:1,049mg	エネ:1,469kcal 蛋白: 55.0g 脂質: 41.1g 鉄: 10.08mg 食塩: 8.30g Ca:552mg
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	御飯 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 チキンナゲット もやしのピーナッツ和え 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 納豆 キャベツの土佐酢和え 味噌汁 牛乳	クリームパン スクランブルエッグ スープ仕立て 特製ぶどうジュース	御飯 かに玉 チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	蒸しパン チキンピカタ ポターージュ ヨーグルト
	御飯 ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも 味噌汁 黄桃缶・洋ナシ缶	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 赤だし	大豆と鶏肉のキーマカレー 福神漬け コンソメスープ バナナ	わかめそば もやしとピーマンの炒め物 シロナと竹輪の塩麴ドレ和え	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 コンソメスープ みかん缶	御飯 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁
お	ハーベスト	雪の宿	手作りみるくまんじゅう	ママン	もちりたい焼きあん	コーヒーゼリー	クッキー
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁	御飯 かれいのグリル 絹揚げの鶏そぼろ煮 味噌汁	御飯 さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 味噌汁 梅びしお	御飯 おでん うまい菜とツナの胡麻ドレサラダ 味噌汁 のり佃	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 豚汁	御飯 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁	御飯 あじの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁 鯛味噌
	エネ:1,561kcal 蛋白: 64.7g 脂質: 43.5g 鉄: 14.05mg 食塩: 7.69g Ca:840mg	エネ:1,641kcal 蛋白: 75.1g 脂質: 55.6g 鉄: 8.74mg 食塩: 7.89g Ca:905mg	エネ:1,579kcal 蛋白: 57.3g 脂質: 47.7g 鉄: 8.21mg 食塩: 7.05g Ca:1,035mg	エネ:1,565kcal 蛋白: 56.9g 脂質: 48.3g 鉄: 10.42mg 食塩: 11.21g Ca:808mg	エネ:1,604kcal 蛋白: 58.3g 脂質: 42.1g 鉄: 8.07mg 食塩: 6.56g Ca:699mg	エネ:1,678kcal 蛋白: 62.4g 脂質: 52.7g 鉄: 7.17mg 食塩: 7.71g Ca:1,095mg	エネ:1,385kcal 蛋白: 66.9g 脂質: 40.9g 鉄: 6.57mg 食塩: 6.64g Ca:561mg



常食 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	御飯 干草焼き いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーと玉ねぎのごまドレサラダ 味噌汁	ヨーグルト蒸しパン ほうれん草のオムレツ コンソメスープ 特製ココア	御飯 チキンピカタ ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁	御飯 メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁	コーヒークリームパン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー仕立 乳酸菌飲料
	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 味噌汁 マンゴー缶	御飯 メンチカツ 小松菜と鶏肉の炒め物 コンソメスープ りんご缶	御飯 さばの塩焼き うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁	御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁 洋ナシ缶・パイン缶	御飯 牛皿 れんこんとちくわの炒め生酢 中華スープ 白桃缶	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
お	ぱりんこ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	マンゴープリン	もみじまんじゅう	手作りチョコプリン	きんつば	ムーンライト
夕	御飯 銀ひらすのソテー(オーロソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし	御飯 白身魚の山椒煮 やっこ 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 玉子豆腐 コンソメスープ 梅びしお	御飯 シロネダラの香草焼き キャベツとあさりの炒め物 味噌汁	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 菜の花の香味和え 味噌汁	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁 のり佃
	栄養価	エネルギー:1,445kcal 蛋白:57.1g 脂質:39.2g 鉄:6.94mg 食塩:8.61g Ca:1,029mg	エネルギー:1,626kcal 蛋白:60.8g 脂質:44.0g 鉄:9.78mg 食塩:8.45g Ca:1,087mg	エネルギー:1,491kcal 蛋白:56.6g 脂質:43.6g 鉄:7.69mg 食塩:6.36g Ca:1,010mg	エネルギー:1,433kcal 蛋白:52.9g 脂質:53.3g 鉄:8.26mg 食塩:6.86g Ca:584mg	エネルギー:1,582kcal 蛋白:67.7g 脂質:47.7g 鉄:14.03mg 食塩:7.31g Ca:1,076mg	エネルギー:1,652kcal 蛋白:58.6g 脂質:47.7g 鉄:7.11mg 食塩:7.65g Ca:824mg
日付	17	18	19	20			
朝	御飯 ポロニアソーセージ キャベツといんげんのパジルドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 ミートオムレツ カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁	黒糖クリームパン スクランブルエッグ コンソメスープ 乳酸菌飲料			
	御飯 親子煮 一口がんもの煮物 赤だし マンゴー缶	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] パイン缶	御飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 豚汁 黄桃缶・洋ナシ缶	ポークカレー 福神漬け コンソメスープ バナナ			
お	まがりせんべい	手作り水ようかん	手作りきなこソフトマフィン	おかしなバナナ			
夕	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平	御飯 白身魚の竜田揚げ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁	御飯 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁 鯛味噌			
	栄養価	エネルギー:1,575kcal 蛋白:60.0g 脂質:45.2g 鉄:8.25mg 食塩:8.27g Ca:1,113mg	エネルギー:1,592kcal 蛋白:58.8g 脂質:41.0g 鉄:7.24mg 食塩:7.57g Ca:652mg	エネルギー:1,613kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.2g 鉄:9.24mg 食塩:6.70g Ca:1,031mg			

常食 献立だより 2025年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝 昼 お 夕 栄養価					御飯 玉子焼き スパゲティサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 絹揚げとグリーンピースのそぼろ 味噌汁 牛乳	紅茶蒸しパン うまい菜とウインナーのソテー コンソメスープ 乳酸菌飲料
					御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 玉子どうふ すまし汁	御飯 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサラダ 味噌汁	御飯 酢鶏 いかふくさ焼き いんげんとコーンのスロースラダ 中華スープ
					もちりたい焼きクリーム	手作りミルクまんじゅう(白あん)	シルベース
					御飯 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 味噌汁	麦ごはん ホッケのタレ焼き とろろ 味噌汁 梅びしお	御飯 赤魚の照り煮 ふろふき大根 すまし汁 のり佃
					エネルギー:1,706kcal 蛋白: 67.5g 脂質: 61.3g 鉄: 12.11mg 食塩: 7.56g Ca:799mg	エネルギー:1,673kcal 蛋白: 68.0g 脂質: 49.4g 鉄: 10.80mg 食塩: 8.06g Ca:1,074mg	エネルギー:1,470kcal 蛋白: 51.6g 脂質: 48.9g 鉄: 4.96mg 食塩: 6.99g Ca:437mg
日付	24	25	26	27	28		
朝	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 擬製豆腐 いんげんの洋風お浸し 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	たまごサラダパン キャベツとベーコンのソテー スープ仕立て 乳酸菌飲料	御飯 大豆ミートハンバーグ カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳		
	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 白桃缶・黄桃缶	御飯 えびマカロニグラタンフライ 椀尾煮(とがのおに) コンソメスープ 洋ナシ缶	駅弁シリーズ(一ノ関駅) 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 厚焼き玉子 ポテトサラダ マンゴー缶 赤だし	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	御飯 中華煮 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		
お	いしやきいも 桃山	ルマンド	パウムクーヘン	おやつ盛り合わせ	ぼたぼた焼き		
夕	御飯 豚大根 やっこ 味噌汁	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	御飯 さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁	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 鯛味噌	御飯 いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 味噌汁		
栄養価	エネルギー:1,585kcal 蛋白: 57.2g 脂質: 52.3g 鉄: 8.52mg 食塩: 6.87g Ca:759mg	エネルギー:1,582kcal 蛋白: 51.6g 脂質: 46.2g 鉄: 6.89mg 食塩: 6.66g Ca:793mg	エネルギー:1,735kcal 蛋白: 70.4g 脂質: 61.5g 鉄: 8.98mg 食塩: 7.88g Ca:739mg	エネルギー:1,540kcal 蛋白: 60.5g 脂質: 54.6g 鉄: 10.13mg 食塩: 6.73g Ca:545mg	エネルギー:1,550kcal 蛋白: 53.2g 脂質: 44.8g 鉄: 8.23mg 食塩: 8.15g Ca:1,123mg		