



献立だより 2025年2月

ご飯・お粥ともにユニット

すべて厨房炊飯

ご飯のみ厨房炊飯

月	火	水	木	金	土	日
2月3日(月)昼食 節分	2月14日(金)おやつ チョコプリン	2月18日(火)昼食 がめ煮 福岡県郷土料理			豆乳ロールパン・ジャム 鶏肉のグリル クラムチャウダー 野菜生活100	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしめじの大葉ドレサダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)
節分					ごはん 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ダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て しっとり抹茶ケーキ	ごはん ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花麩)いりこ風味
お	日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡し、愛の告白をする日として知られています。外国では男性から女性に贈り物をするのが一般的で、日本のように義理チョコやホワイトデーの習慣はないようです。	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」と呼んでいたことから筑前煮とも呼ばれます。			ごはん さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 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
夕					エネ: 1497kcal 蛋白: 55.7g 脂質: 45.8g 食塩: 5.89g	エネ: 1459kcal 蛋白: 52.7g 脂質: 40.1g 食塩: 7.92g
計						
月	火	水	木	金	土	日
2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
朝 ごはん 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)	食パン・ジャム 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 まきばの空牛乳	ごはん 洋風だし巻き卵 アスパラとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	豆乳ロールパン(りんごチップ) かも団子 カリフラワーとウイナーのポトフ コーヒート牛乳	ごはん かに玉 キャベツの和風ドレサダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	食パン・ジャム スパゲティサラダ 白菜とベーコンのカレースープ 豆乳飲料バナナ	ごはん 千草焼き キャベツの香味ドレサダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼 【節分】恵方巻 いわしのかつお煮 すまし汁(麩・青菜) いちごムース	ごはん 豚肉の和風炒め かみつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん(非常食) 大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹和え パイン缶のオレンジジュレ	わかめそば 豚肉の塩だれ炒め うまい菜とツナのごまドレサダ	ごはん 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)麦白味噌仕立て フルーツ(みかん)	ごはん 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)	ごはん 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
お ドームケーキ カスタード	人形焼き	抹茶ワッフル	ミニたい焼き	お菓子	コーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	レモンケーキ
夕 ごはん 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(りんご)	ごはん かれのいり(レモンタルタルソース) 絹揚げのそぼろ煮 もやしのピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 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	ごはん おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	ごはん 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)	ごはん 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)
計 エネ: 1559kcal 蛋白: 61.7g 脂質: 45.8g 食塩: 6.88g	エネ: 1434kcal 蛋白: 68.5g 脂質: 44.8g 食塩: 6.07g	エネ: 1508kcal 蛋白: 55.0g 脂質: 43.1g 食塩: 5.77g	エネ: 1482kcal 蛋白: 55.7g 脂質: 51.4g 食塩: 8.66g	エネ: 1502kcal 蛋白: 54.3g 脂質: 35.7g 食塩: 6.39g	エネ: 1445kcal 蛋白: 48.1g 脂質: 45.0g 食塩: 6.12g	エネ: 1548kcal 蛋白: 73.0g 脂質: 38.3g 食塩: 6.20g
月	火	水	木	金	土	日
2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
朝 ごはん ポテトミンチ巻き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	りんごジャムパン でんぶ入りだし巻き卵 白菜とウイナーの豆乳スープ オレンジジュース	ごはん 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)	食パン・ジャム ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え まきばの空牛乳	ごはん 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)	コッペパン・ジャム ひじきと豆のマヨサラダ 白菜と豚肉のポトフ 飲むヨーグルト	ごはん 照り焼き肉団子 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)
昼 醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	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ダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) いりこ風味	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーのごまドレサダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん さばの塩焼き 白菜ととろろと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 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(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 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	ごはん さわらの西京焼き 大根と鶏肉の煮物 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)
お スイートポテト	味噌まんじゅう	エクレア	いもようかん	チョコプリン(ホイップクリーム添え)	いちごシュークリーム	たご焼き
夕 ごはん 銀ひらすのソテー(オリーブソース) 大豆とこんにやくの煮物 いんげんとコーンのピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 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	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だれとろみ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん タンドリーチキン 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ダ コンソメスープ(ウイナー・セリ)	ごはん シロネの香草焼き(和風ソース) 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(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 牛皿 玉子豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 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
計 エネ: 534kcal 蛋白: 24.4g 脂質: 16.3g 食塩: 1.95g	エネ: 515kcal 蛋白: 21.1g 脂質: 16.3g 食塩: 2.12g	エネ: 429kcal 蛋白: 25.5g 脂質: 8.9g 食塩: 2.43g	エネ: 475kcal 蛋白: 19.9g 脂質: 15.9g 食塩: 2.11g	エネ: 478kcal 蛋白: 23.4g 脂質: 10.1g 食塩: 1.67g	エネ: 519kcal 蛋白: 19.4g 脂質: 18.6g 食塩: 2.89g	エネ: 528kcal 蛋白: 19.2g 脂質: 15.9g 食塩: 2.72g
計 エネ: 1500kcal 蛋白: 58.8g 脂質: 40.3g 食塩: 8.53g	エネ: 1508kcal 蛋白: 54.8g 脂質: 42.8g 食塩: 7.96g	エネ: 1466kcal 蛋白: 56.0g 脂質: 43.4g 食塩: 6.31g	エネ: 1428kcal 蛋白: 57.0g 脂質: 54.4g 食塩: 5.75g	エネ: 1494kcal 蛋白: 62.5g 脂質: 40.0g 食塩: 6.23g	エネ: 1485kcal 蛋白: 42.7g 脂質: 45.3g 食塩: 6.88g	エネ: 1554kcal 蛋白: 60.7g 脂質: 44.7g 食塩: 6.43g
月	火	水	木	金	土	日
2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
朝 ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・もやし)	食パン・ジャム ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え まきばの空牛乳	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	豆乳ロール(豆) 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 豆乳麦芽コーヒ	ごはん だし巻き卵 しろなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり)	スフレ食パン うまい菜とウイナーのソテー カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ 野菜生活100	ごはん プレーンオムレツ(コンソメ) キャベツとちりめんの塩麹ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼 ごはん(非常食) 親子丼 一口がんもの煮物 キャベツのバジルドレサダ 味噌汁(里芋・大根葉) 白味噌仕立て	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのマヨサラダ	ごはん 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	ごはん(非常食) ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 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) フルーツ(白桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て さつまいもまんじゅう	ごはん 酔鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としめじの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)
お ドームケーキ チョコ	クリームコンフェ	お菓子	今川焼き クリーム	ロールケーキ	さつまいもまんじゅう	しっとりチョコマーブルケーキ
夕 ごはん 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 マンゴー缶	ごはん 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	ごはん 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(りんご)	ごはん 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	ごはん 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(もやし・じゃがいも)	ごはん 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん 赤魚の照り煮 ふるふき大根の田楽味噌かけ いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参)
計 エネ: 1509kcal 蛋白: 54.5g 脂質: 38.0g 食塩: 7.33g	エネ: 1484kcal 蛋白: 57.2g 脂質: 37.0g 食塩: 6.39g	エネ: 1500kcal 蛋白: 53.2g 脂質: 44.9g 食塩: 5.01g	エネ: 1413kcal 蛋白: 56.2g 脂質: 32.1g 食塩: 5.38g	エネ: 1498kcal 蛋白: 58.3g 脂質: 45.9g 食塩: 5.72g	エネ: 1464kcal 蛋白: 57.8g 脂質: 44.7g 食塩: 5.90g	エネ: 1541kcal 蛋白: 59.0g 脂質: 43.7g 食塩: 6.89g
月	火	水	木	金	土	日
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月23日(日)夕食 ふるふき大根	
朝 ごはん 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)	食パン・ジャム 擬製豆腐 切干大根と豆のマヨサラダ 特製オレンジジュース	ごはん 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)	食パン・ジャム キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーの麺ナムル和え 特製ほうじ茶飲料	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)		
昼 ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 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)	ごはん えびまがにゴラソ(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(ウイナー・セリ)	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(油揚げ・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・白菜)	ごはん(非常食) 中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ドレサダ 中華スープ(春雨)		
お Ca入りプリン	しっとり吹雪まんじゅう	ソフトクレープ いちご	もみじまんじゅう	お菓子		
夕 ごはん 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だれとろみ炒め 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	ごはん 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ダ 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 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) みかん缶	ごはん 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ダ 味噌汁(絹揚げ・大根) 白味噌仕立て		
計 エネ: 1499kcal 蛋白: 52.9g 脂質: 45.4g 食塩: 6.39g	エネ: 1431kcal 蛋白: 42.9g 脂質: 40.9g 食塩: 5.21g	エネ: 1512kcal 蛋白: 63.2g 脂質: 57.8g 食塩: 6.87g	エネ: 1478kcal 蛋白: 54.4g 脂質: 41.3g 食塩: 4.71g	エネ: 1455kcal 蛋白: 48.8g 脂質: 40.0g 食塩: 7.04g	江戸時代から伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれていて、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。その様子が大根に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。	