

2025年

献立表

2月

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ソトいなりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の煮浸し 漬物	食パン ミネストローネ コンビーフ ポテト 果物	ご飯 味噌汁 納豆 かぶの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 ぜんまいの煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 煮豆 漬物	食パン キャベツのソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 いこみこうや オクラの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物
昼食	ご飯 清汁 鮭の利休焼 じゃが芋と人参の炒め煮 豆苗ともやしの中華和え	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	豆ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 なすと桜えびの炒め物 キャベツのゆかり和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 コーン しゅうまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 粕漬 さつまいもの煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 クリームシチュー エビとブロッコリーの卵サラダ フルーツ カクテル	ご飯 清汁 鯖の梅焼き 豚肉とごぼうの炒め物 青梗菜の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 蓮根とキノコのガーリック炒め スパゲティ サラダ	ご飯 味噌汁 鮭フライ ひじきの煮物 豆苗ともやしの中華和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 白滝の有馬煮 かぶの塩昆布和え	ご飯 清汁 焼魚 いかと大根の煮付け 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ 細切り昆布の炒め物 ごま豆腐	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと人参の辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり 胡瓜の酢の物	ご飯 たぬき汁 鯖の味噌煮 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 清汁 鶏団子のスープ煮 胡瓜と竹輪の和え物 ぶどうムース	ご飯 味噌汁 さわらのみりん醤油漬 うの花炒り 青梗菜のわさび和え

2025年

献立表

2月

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン ジャーマン ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 三色いなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン コーン ポタージュ プレーン オムレツ 果物	ご飯 味噌汁 いこみこうや オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 茄子田舎煮 漬物	フレンチ トースト キャベツの ツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 漬物
昼食	散らし寿司 清汁 粕漬 かぶの 柚子あんかけ ほうれん草の 土佐和え	ご飯 味噌汁 太刀魚の唐揚げ 野菜あんかけ れんこんの 炒め物 白菜の 辛子和え	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根サラダ	なすと挽肉の カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め ポテトサラダ	ご飯 清汁 メンチカツ チャプチェ 胡瓜の酢の物	ご飯 トマトと高菜の スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 青梗菜の ナムル	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ がんもの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん なすと桜えびの 炒め物 ほうれん草の お浸し
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ビーフン炒め キャベツの 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 牛肉のオイスター ソース炒め さつま芋の レモン煮 トマトと アスパラの サラダ	ご飯 味噌汁 煮魚 細切り昆布の 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 焼魚 筍と桜えびの 炒め物 春菊の白和え	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ 竹輪の磯炒め 白菜と人参の さっぱり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 青梗菜の わさび和え	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 かぶのカニかま あんかけ 鶏ササミと もやし 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 南瓜の含煮 白菜の なめ茸和え	照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 うの花炒り かぶの 梅和え

2025年

献立表



月

	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁 温泉卵 じゃが芋と 人参の炒め煮 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ピーマン炒め 南瓜サラダ	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め かにしゅうまい パインムース	五目ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 菜ばなの 辛子和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の香草焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ビーフカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 チャプチェ 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 粕漬 さつま揚げの 炒め物 豆苗と もやしの ごま和え
夕食	ご飯 中華スープ 酢豚 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 けんちん汁 煮魚 かぶの煮物 青梗菜の わさび和え	ご飯 清汁 鯖の梅焼き さつま芋の 煮物 キャベツの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの 揚げ浸し とろろ汁	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり 胡瓜生姜醤油漬	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げの ピリ辛炒め 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 卵スープ 鶏肉の マヨネーズ焼 さつま芋の レモン煮 大根サラダ