

献立表 2025年2月

	日	月	火	水	木	金	土
							2/1
朝食	<p>★2月2日は節分★ 「節分」とは「季節を分ける」という意味があります。季節を分ける日は1年間に4回あり、春夏秋冬それぞれに始まりの日が決まっています。この春夏秋冬それぞれが始まる日の前日のことを「節分」というのです。1年の始まりは春からになるので、立春前の節分が大きな区切りとされているのです。 節分の豆まきは、もともと中国から伝わってきた風習で、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払う儀式として行われるようになったそうです。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。</p> <p>★大豆の栄養★ 大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。成長期に欠かせないカルシウム・鉄分が豊富に含まれています。お腹の調子を整える食物繊維・ビタミン類も豊富で、油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。</p>						ご飯 ごぼうと竹輪の煮物 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけCa)
昼食							タレかつ丼 厚焼き卵 わかめ酢の物 すまし汁(かぶ)
15時							ヨーグルト
夕食							ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 蓮根の煮物 ブロッコリーサラダ
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
朝食	ご飯 イカ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(桜漬)	ご飯 里芋炒め煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁(小松菜) 小付け(たいみそ)	パン(レーズンロール) マカロニソテー コンソメスープ(菜の花) 牛乳	ご飯 舞茸牛蒡煮 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(カニカマ) 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 糸昆布煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め ぜんまいの煮つけ かにかまサラダ 中華スープ(春雨)	助六 五目豆 菜の花の辛子和え 味噌汁(なめこ)	ご飯 赤魚の旨塩焼き 揚げ茄子煮付け 小松菜わさび 油和え 味噌汁(人参) フルーツ(バナナ)	油ラーメン 肉焼売 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 エビマヨ さつま芋と豚肉煮 もずく酢 中華スープ(玉ねぎ)	ご飯 照り焼きチキン スパゲティソテー 菜の花のお浸し 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯 おでん チンゲン菜のソテー キャベツとがらの酢の物 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ)
15時	水ようかん	赤鬼	パウムクーヘン	お好み焼き	味しらべ	ロールケーキ	プチシュークリーム
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 チキンカツ 青梗菜のクリーム煮 白菜のおかか和え	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め タラモサラダ	ご飯 魚のカレーパン粉焼き 里芋煮 大根サラダ	ご飯 とんてき風 湯豆腐 トマトと大葉の和え物	ご飯 鯖の西京焼き 金時豆煮 グリーンサラダ	ご飯 スパゲティオムレツ 切干の炒り煮 ごぼうサラダ
	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
朝食	ご飯 干しエビ入り白菜と厚揚げ煮 味噌汁(小松菜) 小付け(たくあん)	ご飯 肉団子の照焼き風 味噌汁(南瓜) ふりかけ(さけCa)	ご飯 かんぴょう煮 味噌汁(大根) 小付け(のり佃煮)	パン(バタースティック) ペーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(卵) なめこ豆腐 ジュース(キウイ&アップル) 小付け(かつば漬)	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 白身魚のフライ さつま芋レモン煮 アスパラのツナ和え コンソメスープ(白菜)	ご飯 鶏肉の菜種焼き はんぺん煮付け いんげんサラダ 味噌汁(ごぼう)	カレーライス スクラブルエッグ 白菜しめじ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 赤魚の中華香味ソース 南瓜煮 エンドウの梅肉和え 中華スープ(あさり)	ご飯 コロッケ盛り合わせ れんこんの金平 ブロッコリーの胡麻ドレ和え すまし汁(かまぼこ) フルーツ(バナナ)	ご飯 ぶり大根 チャプチェ風炒め 冷奴 味噌汁(もやし)	ためききしめん エビ焼売 法蓮草のしそマヨ和え フルーツ(バナナ)
15時	ぶどうヨーグルト	プチクレープいちご	ホットケーキ	黒糖まんじゅう	まがりせんべい	バレンタインプリン	マドレーヌ
夕食	ご飯 麻婆茄子 もやしにら炒め ひじきコンサラダ	ご飯 たらん柚子風味焼き こんにゃくの炒り煮 さつま芋とピーマン和え	ご飯 魚のから揚げ たけのこ煮 マカロニサラダ	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 小松菜の炒め物 浅漬け風サラダ	ご飯 たらん塩野菜あんかけ 小松菜の炒め物 トマトのおろし和え	ご飯 千草焼き 野菜のしじ炒め 白菜の柚香和え	ご飯 団子の粕汁煮 アスパラのソテー 切干のサラダ
	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
朝食	ご飯 茄子と豚肉の煮物 味噌汁(もやし) 小付け(桜漬)	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁(南瓜) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 揚げなすの煮浸し 味噌汁(玉ねぎ) 小付け(梅びしお)	パン(バターロール) ほうれん草炒め コンソメスープ(コーン) 牛乳	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	味噌おじや 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け(たくあん)	ご飯 えび団子煮 味噌汁(なす) ふりかけ(さけCa)
昼食	ご飯 鶏肉の竜田焼き 白菜フレック煮 菜の花塩昆布和え 味噌汁(大根)	ご飯 魚の生姜煮 春雨のソテー おろし和え 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯 肉豆腐 青梗菜の塩炒め ワカメの酢の物 味噌汁(わかめ)	ご飯 たらん味噌あんかけ 大豆煮 法蓮草の磯和え すまし汁(油揚げ) フルーツ(バナナ)	鶏ご飯 天ぷら 卵の花 小松菜のお浸し すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(白桃缶)	ご飯 豚じゃが エビともやしのオイスター炒め カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(青梗菜)	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め もやしの和え物 味噌汁(たまねぎ)
15時	あんぱん	たい焼き	ココアムース	ドーナツ	ピーチショートケーキ	抹茶まんじゅう	ぱりんこ
夕食	ご飯 魚のピカタ 小松菜のクリーム煮 アスパラサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 フレンチサラダ	ご飯 鯖の胡麻照り焼き 菜の花の煮物 マセアンサラダ	ご飯 オムレツミートソース 大根のジャーマンソテー スパゲティサラダ	ご飯 ロールキャベツ 豆腐ナゲット 海藻サラダ	ご飯 あじのムニエルケトルソース きのコンソメ オニオンライス	ご飯 BBQチキン かぼちゃソテー カレーマカロニサラダ
	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	
朝食	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(わかめ) 小付け(かつば漬)	ご飯 厚揚げきんぴら 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 ごった煮 味噌汁(もやし) 小付け(たいみそ)	パン(黒糖ロール) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ(法蓮草) 牛乳	ご飯 豚牛蒡炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(ツナ) 筑前煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	
昼食	ご飯 鶏の西京焼き 切干の炒り煮 白和え すまし汁(えのき) フルーツ(バナナ)	ご飯 魚のもろみ焼き じゃが芋カレー炒め 大根サラダ すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(バナナ)	焼きうどん 湯豆腐 カニサラダ フルーツカクテル	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 春雨煮 わさび 油和え コンソメスープ(里芋)	ご飯 魚の野菜あんかけ 高野の白煮 キャベツサラダ 味噌汁(切干)	ポークカレーライス コーンコロッケ グリーンサラダ フルーツ(みかん缶)	
15時	乳菓まんじゅう	ととやきチョコ	オレンジゼリー	ソフトサラダ	クリームパン	プリン	
夕食	ご飯 たらん幽庵焼き 焼きなす さつま芋サラダ	ご飯 豚肉オニオンソース エビキャベツ炒め 小松菜の辛子和え	ご飯 青根肉絲風 さつま芋の煮煮 おからサラダ	ご飯 さばの塩焼き 蓮根の煮物 トマトの酢の物	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーとインナー炒め 冷奴	ご飯 千草焼き 白菜とあさり煮 切干ポン酢和え	