

2025年2月の献立

昼食

	日	月	火	水	木	金	土						
昼食							1 ご飯 アジおろし煮 紅あずま甘藷煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 春雨中華サラダ						
	栄養量							I144*- 200 kcal 脂質 3.2 g 蛋白質 13.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩 2.3 g					
昼食	2 大豆ご飯 野菜と豚肉の辛みそ炒め オムレツ ゴーヤ浅漬け パンブキンキッシュ フルーツ	3 ご飯 オムレツ ほうれん草ツナ煮 卵の花サラダ 切干大根のコンソメ風味	4 ご飯 鯖のハーブ焼き 野菜の卵和え チンゲン菜のカニカマ和え 切干大根煮	5 ご飯 アジ入りさんが 野菜の甘酢和え ほうれん草のバター炒め 仙台商と野菜の煮物	6 ご飯 白身フライ 鮭の卵炒め 根菜和風サラダ ソーセージ炒め	7 ご飯 肉団子と風旨煮 切干大根煮 ピーマンナムル スパゲッティナポリタン	8 ご飯 コーンピースオムレツ レンコン金平 小松菜のおひたし 紅あずま甘藷煮						
	栄養量							I144*- 222 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 7.1 g 炭水化物 28.0 g 食塩 2.0 g	I144*- 221 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 8.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩 3.6 g	I144*- 282 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 13.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩 1.8 g	I144*- 286 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 12.5 g 炭水化物 34.4 g 食塩 1.3 g	I144*- 289 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 13.9 g 炭水化物 30.3 g 食塩 2.2 g	I144*- 282 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 12.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩 2.7 g
昼食	9 ご飯 ささみフライと野菜コロッケ 野菜入り炒り豆腐 なます 山菜のさっぱり和え	10 ご飯 ぶり照り揚げ 鮭の卵仕立て カリフラワーおから和え 大根薬油揚げ	11 ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 いんげんの胡麻和え ソーセージ炒め	12 ご飯 シロイロ照り焼き 高野豆腐煮 おくらとひじきの和え物 なすの香味がけ	13 ご飯 チーズコロッケ 鶏の煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ きゅうりのゆかり風味	14 ご飯 ニンジン照り煮 かぼちゃの煮物 キャベツの胡麻和え ふき土佐煮	15 さつま芋ご飯 野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 ごぼうサラダ 和え物						
	栄養量							I144*- 281 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 9.9 g 炭水化物 29.8 g 食塩 2.7 g	I144*- 262 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 13.4 g 炭水化物 23.2 g 食塩 2.3 g	I144*- 195 kcal 脂質 4.9 g 蛋白質 8.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩 1.3 g	I144*- 165 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 12.8 g 食塩 2.4 g	I144*- 293 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 7.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩 2.8 g	I144*- 235 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 12.8 g 炭水化物 23.4 g 食塩 2.1 g
昼食	16 ご飯 牛肉入りレンコン 切干大根煮 ふきの煮物 白和え	17 ご飯 照り焼きチキン さつま芋のいとこ煮 春菊の佃和え 和え物	18 ご飯 白身魚の南蛮漬け 鮭の卵仕立て いんげんの胡麻和え 鶏の金平	19 ご飯 チキンカツ ふきの煮物 かぼの梅和え さつま芋と豆のサラダ	20 ご飯 チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 白和え 豚肉と木耳の玉子炒め	21 ご飯 豚肉の生姜煮 鶏レバー ふきの酢味噌和え チンゲン菜のカニカマ和え	22 ご飯 鶏もも角切りステーキ インゲンと木耳の炒め煮 大豆五目煮 鶏の煮物						
	栄養量							I144*- 257 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 16.9 g 炭水化物 29.2 g 食塩 1.8 g	I144*- 146 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 11.3 g 炭水化物 12.9 g 食塩 1.6 g	I144*- 308 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 10.9 g 炭水化物 22.1 g 食塩 2.3 g	I144*- 207 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 9.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩 3.4 g	I144*- 260 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 11.0 g 炭水化物 25.1 g 食塩 2.7 g	I144*- 167 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 4.5 g 炭水化物 25.7 g 食塩 2.7 g
昼食	23 ご飯 ソーセージステーキ カリフラワーおから和え 金時豆 スパゲッティサラダ 菜の花ちらし	24 ご飯 鯖のハーブ焼き カリフラワーおから和え チンゲン菜のナムル ふきの煮物	25 ご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ キャベツサラダ 鶏の金平	26 ご飯 イワシの梅置油煮 里芋のそぼろあんかけ 菜の花の胡麻和え うぐいす豆	27 ご飯 チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 おくらとひじきの和え物 人参しりしり	28 ご飯 麻婆茄子 オクラとひじきの和え物 野菜の卵和え チンゲン菜のナムル							
	栄養量							I144*- 218 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩 2.6 g	I144*- 261 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 13.2 g 炭水化物 31.5 g 食塩 2.3 g	I144*- 280 kcal 脂質 15.3 g 蛋白質 12.8 g 炭水化物 26.0 g 食塩 2.5 g	I144*- 214 kcal 脂質 4.2 g 蛋白質 13.9 g 炭水化物 30.4 g 食塩 2.3 g	I144*- 147 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 10.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩 1.3 g	I144*- 231 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 4.8 g 炭水化物 34.0 g 食塩 2.6 g

夕食

	日	月	火	水	木	金	土						
夕食							1 鶏そぼろ丼 ふんわり野菜豆腐寄せ 菜の花胡麻よこし 野菜ソテー 和え物 フルーツ						
	栄養量							I144*- 248 kcal 脂質 5.9 g 蛋白質 11.9 g 炭水化物 28.7 g 食塩 1.8 g					
夕食	2 ご飯 鯖土佐煮 クリームポテト 小松菜と人参の辛子和え レンコンマリネ 鶏の金平	3 ご飯 チキンロイヤル 野菜の丸揚げ ごぼうの旨煮 ブロッコリーのサラダ ゆずなめこ春雨	4 ジャンバラヤ風味き込みご飯 チキンクリーム煮 カリフラワーのサラダ 高野の含め煮 和え物 フルーツ	5 ご飯 豚焼肉 白和え イタリアンサラダ ブロッコリーガーリック風味 フルーツ	6 ご飯 中華風オムレツ 鶏と椎茸の当座煮 春菊のだし和え キャベツサラダ 白福豆	7 ご飯 さば塩焼き ジャーマンポテト やみつきほうれん草 枝豆ふわふわ豆腐 ワカメとオクラの酢の物	8 ご飯 赤魚粕漬け焼き インゲンと木耳の炒め煮 ごぼうサラダ なます 豆腐と豚肉のくずし煮						
	栄養量							I144*- 334 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 12.6 g 炭水化物 28.6 g 食塩 1.8 g	I144*- 254 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 13.5 g 炭水化物 32.0 g 食塩 2.2 g	I144*- 442 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 22.6 g 炭水化物 39.2 g 食塩 2.5 g	I144*- 293 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 11.6 g 炭水化物 28.4 g 食塩 2.4 g	I144*- 195 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 9.9 g 炭水化物 29.4 g 食塩 2.3 g	I144*- 306 kcal 脂質 20.9 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 16.2 g 食塩 2.3 g
夕食	9 ご飯 鮭味噌煮 ふきの煮物 マカロニサラダ 高野の含め煮 枝豆人参生薬白揚げ	10 ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル 香味焼売 紫花豆	11 ご飯 鶏のから揚げ 金平ごぼう ほうれん草の胡麻和え おからと竹輪の炒り煮 野菜マリネ	12 ご飯 メノリの西京焼き 青のり天 チンゲン菜のピーナツ和え 人参しりしり 彩り和え	13 ご飯 メンチカツ イワシ入りハンバーグ 野菜入り炒り豆腐 ゴボウサラダ なめこおろし	14 ご飯 鶏肉のみそ焼き レンコン金平 焼きはんぺん 菜の花ちらし かつお梅	15 ご飯 白身フライ 卵の花炒り煮 レンコンマリネ もやし和え物 野菜入り春雨煮						
	栄養量							I144*- 351 kcal 脂質 16.6 g 蛋白質 21.4 g 炭水化物 30.3 g 食塩 2.4 g	I144*- 327 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 12.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩 2.6 g	I144*- 319 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 37.2 g 食塩 2.5 g	I144*- 210 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 17.7 g 炭水化物 16.5 g 食塩 2.1 g	I144*- 430 kcal 脂質 28.9 g 蛋白質 14.0 g 炭水化物 28.9 g 食塩 2.2 g	I144*- 231 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 13.5 g 炭水化物 24.0 g 食塩 2.1 g
夕食	16 ご飯 ロールキャベツ ひじき煮 かぼちゃサラダ インゲンの鶏和え 春菊の中華和え	17 ご飯 玉ねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 切干大根とシラタけ和え 根菜和風サラダ 青菜の煮物	18 鮭ご飯 チキンピカタ ほうれん草ツナ煮 ポテトサラダ 白菜の浅漬け うぐいす豆	19 ご飯 鶏の煮付け ミートボール 豚肉とキャベツの旨煮 菜の花ちらし 切干大根煮	20 ご飯 オムレツ いかり春雨煮 野菜入り春巻 山菜のさっぱり和え ひじきレンコン ピーマン炒め	21 ご飯 いかすり身カツ 枝豆ふわふわ豆腐 野菜の卵和え おくらとひじきの和え 野菜の甘酢和え	22 ご飯 魚の煮付け 焼売 卵の花サラダ 青菜と昆布の煮びたし やみつきほうれん草						
	栄養量							I144*- 224 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 9.7 g 炭水化物 28.5 g 食塩 2.4 g	I144*- 294 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 12.0 g 炭水化物 29.5 g 食塩 2.9 g	I144*- 269 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 10.7 g 炭水化物 28.0 g 食塩 2.1 g	I144*- 301 kcal 脂質 15.2 g 蛋白質 14.9 g 炭水化物 28.0 g 食塩 2.2 g	I144*- 182 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 8.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩 1.9 g	I144*- 305 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 10.5 g 炭水化物 29.2 g 食塩 2.1 g
夕食	23 ご飯 ニンジン胡麻味噌煮 チキンロイヤル インゲンと木耳の炒め煮 ピーマンナムル ワカメとオクラの酢の物	24 ご飯 カニクリームコロッケ イワシの煮付け ごぼうサラダ 人参しりしり ほうれん草の胡麻和え	25 ご飯 メノリの西京焼き 野菜のつくね焼き かぼちゃサラダ ブロッコリーのたくた煮 豚肉と木耳の炒め煮	26 ご飯 豚焼肉 青のり天 レンコンマリネ 春菊の中華和え フルーツ	27 ご飯 ブリのみぞれ揚げ 香味焼売 野菜入り炒り豆腐 切干大根とシラタけ和え ほうれん草のバター炒め	28 ご飯 とんかつ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のピーナツ和え ピーンと野菜の炒め煮 大根なます							
	栄養量							I144*- 285 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 19.4 g 食塩 3.0 g	I144*- 362 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 16.7 g 炭水化物 37.0 g 食塩 2.3 g	I144*- 343 kcal 脂質 17.7 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 29.0 g 食塩 2.5 g	I144*- 401 kcal 脂質 23.8 g 蛋白質 21.7 g 炭水化物 33.3 g 食塩 2.4 g	I144*- 317 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 15.3 g 炭水化物 36.0 g 食塩 2.2 g	I144*- 396 kcal 脂質 19.2 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 34.8 g 食塩 2.3 g