

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	<p>2月2日(日) 昼食 節分</p>  <p>節分の習わしと言えば豆まきが定番です。昔は病気を鬼の仕業と考えたり、鬼に見立てて表現したりしていました。病氣(鬼)を祓うために精霊が宿ると伝えられていた穀物の豆をまいたことが、豆まきの始まりと言われていています。ぜひお楽しみに。</p> 					御飯 鶏肉のグリル ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 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ラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)
	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 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ちらし寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁					
	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りパウンドケーキ					
	御飯 さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 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					
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	御飯 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)	御飯 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 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 かも団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 かに玉 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 味噌汁(エノ・もや) 里芋と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ のり佃煮	御飯 千草焼き キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼	御飯 ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)いりこ風味	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 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麩ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ	御飯 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 みかん	御飯 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)	御飯 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	甘納豆 甘酒	手作り梅ゼリー	常食)おにぎりせんべい・飴湯 介護食)ホワイトサワーゼリー	手作りスイートポテト	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)
夕	御飯 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(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 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	御飯 おでん(からし味噌付き) もやしとピーマンの炒め物 しば漬け	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜と人参の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 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)	御飯 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)

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 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(玉ねぎ・小松菜)	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 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)	御飯 メヌケの焼き浸し マヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 照り焼き風肉団子 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(タイ・生エビ・穴) れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)いりこ風味	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのごまトレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 塩麴シマホッケ 白菜と豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 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(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 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	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(キャベツ・白ねぎ)
お	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル	バウムクーヘン	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りマドレーヌ
夕	御飯 銀ひらすのソテー(オーロラソース) 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとコーンのピーナツトレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 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	御飯 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 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トレサラダ コンソメスープ(ウイナー・セロリ)	御飯 シロガネダラの香草焼き(オニオンソース) 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 フルーツ缶	御飯 牛皿 玉子豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもの鶏そぼろ煮 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
日付	17	18	19	20	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>2月14日(金) おやつ 『手作りチョコプリン (ホイップクリーム添え)』 バレンタインデー</p>  <p>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そうです。この日のおやつはハート型の可愛いチョコプリンです。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2月18日(火) 昼食 『がめ煮』 [福岡県郷土料理]</p>  <p>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「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。鶏肉と根菜類が使われることが多いので噛み応えがあり、早食いを防ぎ、消化を助ける効果もあります。</p> </div> </div>		
朝	御飯 ポロニアソーセージ ねぎ味噌 味噌汁(しろな・もやし)	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味トレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)			
昼	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのバジルトレサラダ 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	御飯 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	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉トレ和え ミルク寒天(パイン缶添え)			
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り水ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作りおしるこ(あられ)			
夕	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 冷凍カットマンゴー	御飯 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	御飯 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(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 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			

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	<p>2月23日(日)夕食 『ふろふき大根 (白味噌田楽)』</p>  <p>江戸時代の書物から、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、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。その様子と熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので風呂吹き大根と呼ばれるようになったそうです。今回は白味噌ベースの田楽味噌をかけてお召し上がり下さい。</p> 				御飯 玉子焼き しろなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 味噌汁(ウマイ・玉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜となめこのお浸し 金時豆煮	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 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)
					御飯 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) 昆布佃煮	御飯 ホッケのタレ焼き 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	御飯 酢鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)
					手作りぶどうゼリー	手作りミルクまんじゅう(白あん)	シルベーナ
					御飯 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(じゃがいも・もやし)	御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚の照り煮 ふろふき大根(白味噌田楽) いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参)
日付	24	25	26	27	28		
朝 昼 お 夕	御飯 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)	御飯 擬製豆腐 マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 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)	御飯 豚肉の筑前煮 ブロッコリーの麩ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 野菜ソテー 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)		
	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(もずく)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 桐尾煮(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・セロリ)	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(えのき・油揚げ)	御飯 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(白菜・あさり)	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)		
	ミネラルメロンゼリー(ホイップ付き)	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(栗あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)		
	御飯 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(キャベツ・玉ねぎ)	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(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	御飯 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)	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(玉ねぎ・かまぼこ) フルーツ(カットリんご煮)	御飯 アブラガレイの生姜煮 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トドレサダ 味噌汁(絹揚げ・大根)白味噌仕立て		