



月間献立表

ご飯・お粥ともにユニット

すべて厨房炊飯

ご飯のみ厨房

行事予定

- 2/3 節分 (各部署にて恵方巻を作ります)
- 2/8 事の日 : おこと汁の提供
- 2/14 バレンタインデー チョコを使用したおやつを提供

仕入れや在庫状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください!

【節分の由来】

本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを節分と呼んでいました。節分は、名前の通り「季節を分ける」ということを意味しています。現代では2月3日だけが節分になっていますが、春の訪れである立春は1年の始まりでもあり、とくに待ち望まれていました。徐々にこの考えが強まり、立春の前日だけを節分と呼ぶことになったのが現代の節分の由来だといわれています。

【今年の方角は?】西南西

願い事をしながら、黙って恵方巻を食べましょう!

区分	02/03(月)	02/04(火)	02/05(水)	02/06(木)	02/07(金)	02/08(土)	02/09(日)
朝食	【2/3 節分の日】 ご飯 大根と大根葉の味噌汁 〇にしんの甘露煮 小松菜のナッツ和え	豆乳ロールパン セロリーとベーコンのスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 トマトの味噌汁 ◆伊達巻 ほうれん草としらすのおかか和え Caヨーグルト	食パン・ジャム チンゲンサイのスープ 大豆ボールの野菜あんかけ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギとなすの味噌汁 〇いこみ高野の煮つけ(野菜) おぐらのなめ茸和え いなさヨーグルト	02/01(土) 食パン・ジャム 白菜とほたてのスープ 〇えびシウマイ シーザーサラダ いなさ牛乳	02/02(日) ご飯 玉ねぎの味噌汁 〇ロールキャベツ煮 〇昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	恵方巻き いわしつみれのすまし汁 さつま芋と油揚げの煮物 おぐらとささみの梅ポン酢和え みかん	ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 中華風春雨サラダ マスカットゼリー	ご飯 あさりとしめじの中華スープ 〇八宝菜 かぼちゃとブルーの甘煮 ブロッコリーのたらこ和え 甘夏みかん	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の南蛮漬け 〇五目煮豆 とろろ パイン	ご飯 きつねそば シャキッと肉団子 ほうれん草とツナのマヨサラダ バナナ	ご飯 まいたけのすまし汁 ぶりの味噌焼き がんもとかぶの煮物 ほうれん草としらすのおかか和え ヤクルト	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 かにのかまと椎茸のすまし汁 鮭の粕漬け焼 ピーマンのカラフル炒め チンゲン菜の磯和え 元気ヨーグルト
間食	カルソフトクッキー	クリームブリュレ	さつま芋の蒸しケーキ	コーヒゼリー	あんまん	しっとり抹茶ケーキ おから入り	Caウエハース
夕食	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 白身魚の照焼き かぶのそぼろあん 菜の花の辛子和え	ご飯 じゃが芋の味噌汁 さばのおろし煮 ふきと厚揚げの煮物 小松菜の菜種和え	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 かかれいのムニエル 黒ごまソース きざみ昆布と豚肉の煮物 三色ナムル	ご飯 麩とわかめの味噌汁 牛井風煮 じゃが芋とベーコンの煮物 ピーマンとツナのサラダ	ご飯 まいたけと麩のすまし汁 かつおと根菜ねぎの味噌煮 大根のそぼろあん ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 おこと汁 かじきの照焼き かぶと豚バラの煮物 白菜の塩昆布和え	ご飯 なすの味噌汁 〇まぐろの浅炊き 焼きなすとわかめのポン酢和え 豆乳 麦芽コーヒー
合計	工:1475 蛋:63.8 塩:8.1	工:1580 蛋:59.8 塩:8.3	工:1535 蛋:58.2 塩:7.6	工:1559 蛋:49.8 塩:7.4	工:1418 蛋:61.4 塩:10.6	工:1587 蛋:49.3 塩:8	工:1326 蛋:60 塩:8.3
区分	02/10(月)	02/11(火)	02/12(水)	02/13(木)	02/14(金)	02/15(土)	02/16(日)
朝食	ご飯 えのきの味噌汁 チンゲン菜とベーコンのソテー 〇のりの佃煮 ふじの国ヨーグルト	豆乳ロールパン ほたてとセロリーのスープ チーズオムレツ 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 〇さんまの甘露煮 金時豆の甘煮 Caヨーグルト	レーズンパン ベーコンと野菜のスープ かにシウマイ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	【2/14 バレンタインデー】 ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 〇炒り豆腐 ほうれん草のしらす和え	食パン・ジャム ほたてと白菜のスープ 〇半熟風オムレツ キャベツとコーンサラダ いなさ牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 さんまの生姜煮 青梗菜のお浸し Caヨーグルト
昼食	ロールパン クリームシチュー(全員) スパニッシュオムレツ カリフラワーとツナのホットサラダ バナナ	ご飯 そうめん汁 かじきのフリッター 里芋のごま煮 ポパイサラダ みかん	ご飯 水菜と椎茸の味噌汁 男爵コロッケ 白菜とさつま揚げの煮浸し 青菜とかにかまの辛子醤油和え フルーツポンチ	ご飯 まいたけのすまし汁 さばの塩焼き さといもの煮物 おぐらと長芋のねばとろ和え ヨーグルト プルーベリーソース	カレーライス 香の物 こんがり焼きつくね フレッシュサラダ 甘夏みかん	ご飯 ほうれん草とあさりの味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ポテトサラダ 杏仁豆腐	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 肉じゃが おからサラダ ヤクルト
間食	味噌まんじゅう	いちごムース	ロールケーキ	白玉入りおしるこ	チョコババロア ホイップ添え	バームクーヘン	クレープ(いちご)
夕食	ご飯 まいたけの味噌汁 鮭の塩焼き 〇里芋のそぼろ煮 トマトのなめ茸和え	ご飯 ほうれん草とあさりの味噌汁 豚肉の生姜焼き 〇南瓜の煮物 白菜と海草のサラダ	ひじきごはん なめこの味噌汁 挽肉入り卵焼き 金平ごぼう 温野菜と糸寒天のサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 〇親子煮 チンゲン菜とハム炒め 白和え	ご飯 あさりと野菜のスープ チキンピカタ さつま芋のりんご煮 小松菜とささみの梅ポン酢和え	ご飯 豆腐の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き かぶとツナの煮物 ブロッコリーの菜種和え	ご飯 白菜の味噌汁 牛肉となすのオイスター炒め 〇ひじきの煮物 ほうれん草のしらす和え
合計	工:1566 蛋:60.2 塩:6.9	工:1584 蛋:58.1 塩:10.1	工:1596 蛋:56.2 塩:8	工:1437 蛋:62.1 塩:7.9	工:1543 蛋:53.5 塩:7.8	工:1511 蛋:58.8 塩:8	工:1582 蛋:63 塩:7.9
区分	02/17(月)	02/18(火)	02/19(水)	02/20(木)	02/21(金)	02/22(土)	02/23(日)
朝食	ご飯 まいたけの味噌汁 〇ほうれん草えのきのベーコンソテー なめたけおろし ふじの国ヨーグルト	豆乳ロールパン 小松菜のコンソメスープ 〇ふわふわとりつくね バナナ いなさ牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 カリフラワーとソーセージのコンソメ煮 うぐいす豆 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム パンプキンポタージュ 〇五目卵焼き トマトのフレンチサラダ いなさ牛乳	ご飯 なめこの味噌汁 〇納豆 小松菜としらすのおかか和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム パンプキンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 〇いわしのゆず味噌煮 ブロッコリーのなめ茸和え 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	ねぎとろ丼 いわしつみれのすまし汁 炒り鶏 きのこのごま和え りんご	ご飯 あさりと野菜のスープ ハンバーグ きのこのソースかけ さつまいものレモン煮 ほうれん草のナッツ和え あんず(2個)	ご飯 なすの味噌汁 かかれいの照焼き 切干大根の旨煮 マカロニサラダ(ハム) フルーツゼリー	かき揚げそば 茄子の炒め煮 かぼちゃとレーズンのサラダ バナナ	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 赤魚の粕漬け焼 〇厚揚げのおろし煮 トマトとおぐらのごま和え キウイフルーツ(1/2)	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 鶏肉のにんにくみそ漬け焼 根菜のツナそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 青りんごゼリー	ご飯 かぶとほたてのスープ さばの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 おからサラダ 元気ヨーグルト
間食	クリームブリュレ	マンゴーゼリー	かぼちゃババロア	ドームケーキ カスタード	抹茶ゼリー あずき添え	Caウエハース	もみじ饅頭
夕食	ご飯 まいたけとほうれん草の味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 おぐらとみょうがの酢の物	しらすの炊き込みごはん 麩とみつばのすまし汁 さわらのバジル風味焼き 大根と鶏肉の照り煮 甘夏みかん	ご飯 ほたてと小松菜のスープ 豆腐ステーキ 肉味噌ソース キャベツと油揚げの煮浸し おぐらとめかぶの和え物	ご飯 こまつなの味噌汁 〇豚肉の生姜焼き 〇ひじきの煮物 もやしの中華サラダ りんご	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 すき焼き風煮 キャラメルポテト スパゲッティサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 からすかかれいのカレー焼き ビーフン入り野菜炒め 大根サラダ	ご飯 もやしの味噌汁 ポークチャップ きざみ昆布と竹輪の煮物 チンゲン菜とかまぼこ和え
合計	工:1356 蛋:59.2 塩:7.7	工:1575 蛋:65.6 塩:8.3	工:1449 蛋:56.4 塩:9	工:1552 蛋:50 塩:7.3	工:1572 蛋:56.6 塩:6.4	工:1394 蛋:54.5 塩:7.2	工:1598 蛋:58.5 塩:7.5
区分	02/24(月)	02/25(火)	02/26(水)	02/27(木)	02/28(金)	02/29(土)	
朝食	ご飯 トマトの味噌汁 〇豆乳がんもの含め煮 〇味付まぐろ おかか風味 Caヨーグルト	豆乳ロールパン ほたてと野菜スープ 茹でウィンナー にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 豆腐の卵とじ 梅干し 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム コーンと野菜スープ ほうれん草オムレツ 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 さばの塩焼き 彩りふわとろエッグ Caヨーグルト	スフレ食パン 白菜とエビのスープ ひじきボールの甘辛煮 〇マカロニサラダ カフェオレ	
昼食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鮭の紅葉焼き 〇筑前煮 トマトといんげんのごま和え ヤクルト	ご飯 卵としめじの中華風スープ エビフライ ナポリタンスパゲッティ 茄子のピーナッツ和え 黄桃	焼きそば 中華風スープ 焼きぎょうざ 茹卵とブロッコリーのゴマツナサラダ 甘夏みかん	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の幽庵焼き 卵の花の炒り煮 きゅうりとしらすの酢の物 りんご	かに風味のちらし寿司 レタススープ 擬製豆腐 小松菜とささみの和え物 キウイフルーツ(1/2)	ご飯 ほたてと小松菜のスープ ほうれん草入りスパニッシュオムレツ ポークビーンズ チーズ入り粉ふき芋 いちごゼリー ダイス	
間食	やわらかサブレ ミルク味	りんごプッチケーキ	人形焼き(柚子あん)	ミニドーナツ	スイートポテト	栗かすてら饅頭	
夕食	ご飯 かぼちゃの味噌汁 チキンピカタ ジャーマンポテト おぐらのゆかり和え	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 さわらの塩こうじ焼き 厚揚げときのこの煮物 もやしのナムル	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 さばの黄身焼き 大根とベーコンのコンソメ炒め チンゲン菜の土佐和え	ご飯 なすの味噌汁 おでん風煮 アスパラの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ	ご飯 まいたけのすまし汁 ぶりの照焼き 大根とツナの煮物 茄子とトマトのポン酢和え	ご飯 みつばのすまし汁 しいらのきのこバター蒸し きざみ昆布と竹輪の煮物 キャベツとハムのサラダ	
合計	工:1461 蛋:59.8 塩:6	工:1567 蛋:62.4 塩:7.4	工:1444 蛋:55.1 塩:6.8	工:1573 蛋:57.6 塩:9.8	工:1513 蛋:66.7 塩:8.9	工:1446 蛋:55.6 塩:9.1	

