



2月 献立表



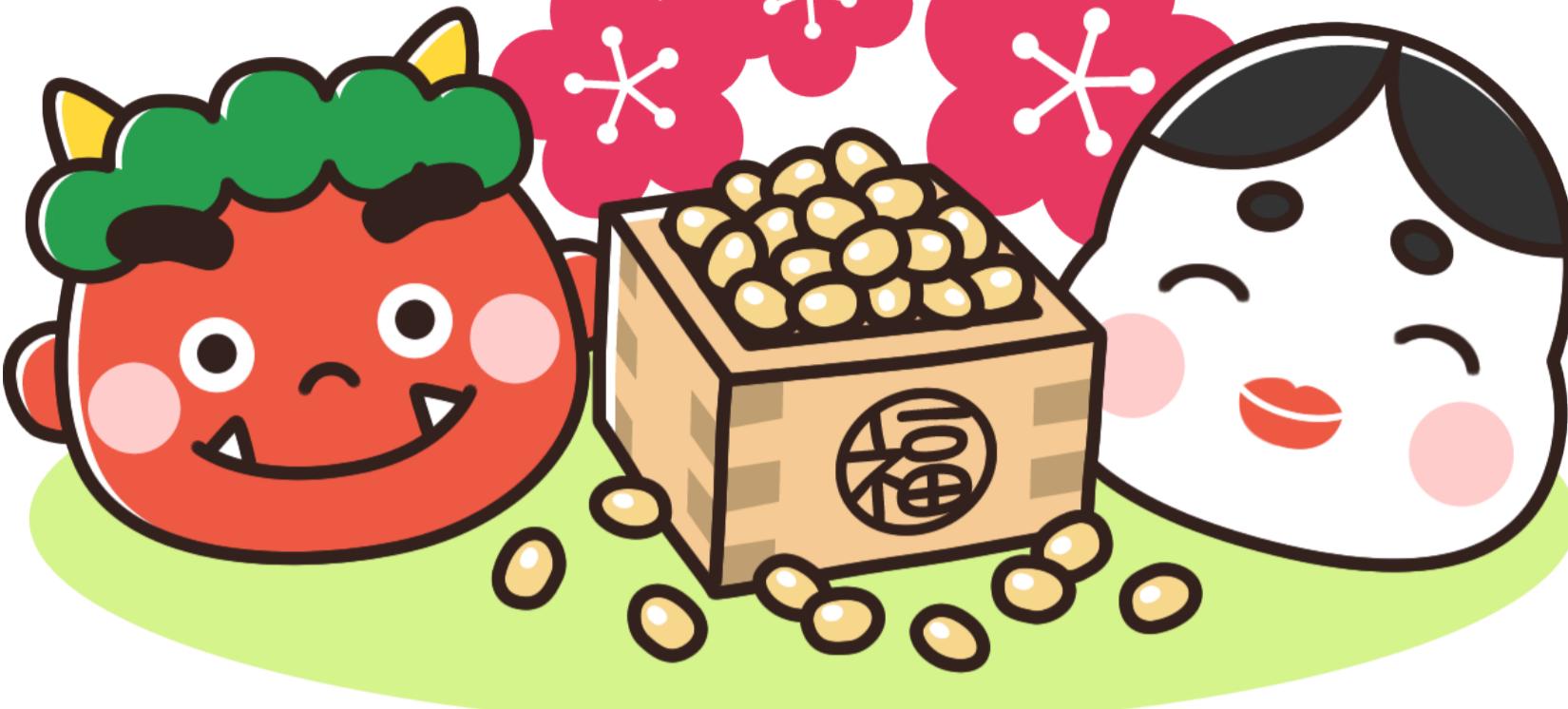
さくらほうむ



朝

昼

昼間食
夕



令和07年02月01日(土)

御飯
厚焼き卵
小松菜のお浸し
のり佃煮
みそ汁(大根・大根葉)
牛乳

<長寿御膳>
赤飯
天ぷら盛り合わせ
付)大根おろし・天つゆ
炊き合わせ
フルーツ缶(マンゴー)
お吸物(麩・豆苗)
おやつ(練り切り)

御飯
鶏肉の竜田焼き
いんげんのピーナッツ和
みそ汁(豆腐・葱)
エネルギー - 1509kcal
蛋白質 55.2g
脂質 32.4g
炭水化物 254.4g
食塩相当 8.1g
カリウム 672mg
鉄 10.6mg

令和07年02月02日(日) 令和07年02月03日(月) 令和07年02月04日(火) 令和07年02月05日(水) 令和07年02月06日(木) 令和07年02月07日(金) 令和07年02月08日(土)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 朝 | 御飯 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳 | 御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・しめじ) ヨーグルト | 御飯 一口がんもの煮物 白菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(畑菜・油揚げ) 牛乳 | 御飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(里芋・えのき) ジョア | 御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳 | 御飯 茄子のそぼろ煮 オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(もやし・きざみね) 牛乳 | 御飯 さつま揚げと冬瓜の治 青菜のごま和え 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・豆苗) 牛乳 |
|---|---|---|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|
| 昼 | 三色丼 ふろふき大根 フルーツ(バナナ) お吸い物(素麺・豆苗) | <節分> 太巻き & いなり寿司 茶碗蒸し 菜の花のゆず風味和え 清汁(麩・三つ葉) | 御飯 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃) | 麦ご飯 ぶりの漬け焼き 根菜の甘辛炒め フルーツ缶(パイン) | 御飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー フルーツ缶(みかん) | ゆかりご飯 めだいの照り焼き さつま揚げとかぶの煮物 フルーツ缶(白桃) | 御飯 ミートローフ カリフラワー・ソテー フルーツ(オレンジ) |
|---|---|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|--|--|
| 昼間食 | おやつ(今川焼き) | おやつ(節分プリン) | おやつ(おはぎ) | おやつ(蒸しパン) | おやつ(シュークリーム) | おやつ(おかき) | おやつ(ヨーグルトババロ |
| 夕 | 御飯 あじの蒲焼 白菜の磯和え みそ汁(キャベツ・ニラ) | 御飯 豚肉の漬け焼き 小松菜の煮浸し 中華スープ(白菜・葱) | 御飯 さわらのさっぱり煮 ほうれん草のゆずこしょ みそ汁(もやし・人参) | 御飯 親子煮 大豆とひじきの煮物 みそ汁(菜の花・人参) | 御飯 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 清汁(はんぺん・三つ葉) | 御飯 焼き肉 白菜ときゅうりの和え物 中華スープ(大根・ニラ) | 麦ご飯 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 みそ汁(小松菜・揚げ) |
| | エネルギー - 1422kcal | エネルギー - 1508kcal | エネルギー - 1417kcal | エネルギー - 1476kcal | エネルギー - 1418kcal | エネルギー - 1403kcal | エネルギー - 1410kcal |
| | 蛋白質 64.5g | 蛋白質 54.2g | 蛋白質 59.7g | 蛋白質 57.6g | 蛋白質 57.6g | 蛋白質 52.5g | 蛋白質 57.8g |
| | 脂質 26.2g | 脂質 42.2g | 脂質 35.9g | 脂質 33.4g | 脂質 34.5g | 脂質 37.6g | 脂質 29.5g |
| | 炭水化物 239.5g | 炭水化物 235g | 炭水化物 220.4g | 炭水化物 247.7g | 炭水化物 227.4g | 炭水化物 219.8g | 炭水化物 234.1g |
| | 食塩相当 8.1g | 食塩相当 7.8g | 食塩相当 6g | 食塩相当 8g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 7.1g | 食塩相当 7.2g |
| | カリウム 764mg | カリウム 561mg | カリウム 623mg | カリウム 958mg | カリウム 806mg | カリウム 594mg | カリウム 731mg |
| | 鉄 12.6mg | 鉄 10mg | 鉄 10mg | 鉄 7.3mg | 鉄 11.1mg | 鉄 7.8mg | 鉄 11.5mg |

令和07年02月09日(日) 令和07年02月10日(月) 令和07年02月11日(火) 令和07年02月12日(水) 令和07年02月13日(木) 令和07年02月14日(金) 令和07年02月15日(土)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|--|
| 朝 | 御飯 白菜の炒め物 温泉卵 もろみみそ みそ汁(冬瓜・葱) 牛乳 | 御飯 納豆 大根きんぴら 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・水菜) ヨーグルト | 御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・おつけ) カルシウム牛乳 | 御飯 豆腐のそぼろあん なすのお浸し 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・しめじ) ジョア | 御飯 さつま揚げと里芋の煮物 畠菜のなめたけ和え 香の物(しば漬け) みそ汁(うず巻き麩・椎茸) カルシウム牛乳 | 御飯 厚揚げの煮もの ほうれん草のお浸し ゆずみそ みそ汁(わかめ・葱) カルシウム牛乳 | 御飯 とりつくね しろなおかか和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・えのき) カルシウム牛乳 |
|---|---|---|---|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---------------------------------------|---|--|
| 昼 | 菜めし 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 フルーツ缶(カクテル) | 十五穀米 あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 フルーツ缶(洋梨) | 食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(黄桃) | 御飯 めぬけの葱塩焼き さつま芋の煮物 フルーツ缶(パイン) | 御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(みかん) | <バレンタイン> (バターライス) ハヤシライス キャロットサラダ フルーツヨーグルト コントローラー(コーン・青梗菜) | かき揚げそば 具) 肉じゃが キャベツの浅漬け いちごゼリー |
|---|--|---|---|---|---------------------------------------|---|--|

令和07年02月16日(日) 令和07年02月17日(月) 令和07年02月18日(火) 令和07年02月19日(水) 令和07年02月20日(木) 令和07年02月21日(金) 令和07年02月22日(土)

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| 昼間食 | おやつ(芋ようかん) | おやつ(レアチーズムース) | おやつ(ロールケーキ) | おやつ(ゆずムース) | おやつ(おかき) | おやつ(ハートのチョコ) | おやつ(吹雪饅頭) |
| 夕 | 御飯 めばるの生姜醤油焼き 小松菜の煮浸し 清汁(麩・三つ葉) | 御飯 青椒肉絲 しろなのナムル 中華スープ(卵、ねぎ) | 御飯 かに入り卵焼き和風あん 青梗菜炒め みそ汁(かぶ・わかめ) | 御飯 豚肉の味噌炒め かぶのあんかけ 清汁(麩・葱) | 御飯 あじの香味焼き 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 清汁(そうめん・春菊) | 御飯 千草焼き なすの含め煮 みそ汁(さつまいも・大根) | 御飯 さわらの塩麹焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・ニラ) |
| | エネルギー - 1421kcal | エネルギー - 1430kcal | エネルギー - 1420kcal | エネルギー - 1432kcal | エネルギー - 1413kcal | エネルギー - 1526kcal | エネルギー - 1461kcal |
| | 蛋白質 53.5g | 蛋白質 56.4g | 蛋白質 52g | 蛋白質 56.4g | 蛋白質 55.9g | 蛋白質 52.8g | 蛋白質 53.2g |
| | 脂質 31.5g | 脂質 38.4g | 脂質 46.3g | 脂質 34.2g | 脂質 33.1g | 脂質 39.3g | 脂質 30.8g |
| | 炭水化物 238.6g | 炭水化物 222.5g | 炭水化物 205.2g | 炭水化物 230.5g | 炭水化物 230.3g | 炭水化物 247.3g | 炭水化物 251.1g |
| | 食塩相当 6.9g | 食塩相当 7.7g | 食塩相当 6.7g | 食塩相当 5.6g | 食塩相当 6.3g | 食塩相当 8g | 食塩相当 7.9g |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| カルシウム | 819mg | カルシウム | 452mg | カルシウム | 821mg | カルシウム | 896mg | カルシウム | 827mg | カルシウム | 988mg | カルシウム | 695mg | 2 / 6 |
| 鉄 | 9.2mg | 鉄 | 5.9mg | 鉄 | 10.3mg | 鉄 | 4.6mg | 鉄 | 9mg | 鉄 | 10.8mg | 鉄 | 10mg | |



2月 献立表



さくらほうむ



| 令和07年02月16日(日) | | 令和07年02月17日(月) | | 令和07年02月18日(火) | | 令和07年02月19日(水) | | 令和07年02月20日(木) | | 令和07年02月21日(金) | | 令和07年02月22日(土) | |
|----------------|---|--|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|--|
| 朝 | 御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ ぶりかけ(さけ) みそ汁(春菊・油揚げ) カルシウム牛乳 | 御飯 京がんもの含め煮 春菊のごまよごし 香の物(赤しその実) みそ汁(かまぼこ・三つ葉) ヨーグルト | 御飯 野菜炒め ブロッコリーのしらす和 うめびしお みそ汁(にんじん・えのき) | 御飯 カニの豆腐あんかけ オクラととろろのおかか ぶりかけ(たらこ) みそ汁(しろな・うずまき) | 御飯 オムレツ ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(しめじ・玉葱) | 御飯 さつま揚げと冬瓜の治部 青梗菜の和え物 ぶりかけ(しそ) みそ汁(麩・葱) | 御飯 だし巻卵 白菜の生姜和え かつおおかか みそ汁(じゃが芋・葱) | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 フルーツ缶(みかん) | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | |
| 昼 | 御飯 赤魚の柚庵焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶(カクテル) | ゆかり御飯 松風焼き 里芋の煮っころがし フルーツ缶(洋梨) | 御飯 白身魚の揚げ浸し かぼちゃの煮物 フルーツ(季節の果物) | 菜飯 鶏肉のオニオンソースが ポテトサラダ フルーツ缶(パイン) | 御飯 チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト | 御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃) | 御飯 さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 フルーツ缶(みかん) | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | |
| 昼間食 | おやつ(ほうじ茶ゼリー) | おやつ(杏仁豆腐) | おやつ(焼きドーナツ) | おやつ(たいやき) | おやつ(和風パンケーキ) | おやつ(おかき) | おやつ(どらやき) | おやつ(どらやき) | おやつ(どらやき) | おやつ(どらやき) | おやつ(どらやき) | おやつ(どらやき) | |
| 夕 | 御飯 豚肉のポン酢炒め 冬瓜のくず煮 中華スープ(もやし・人参 みそ汁(わかめ・玉葱) | 御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の錦糸和え みそ汁(えのき・春菊) | 御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 清汁(かまぼこ・椎茸) | 麦ご飯 たらの煮つけ ポン酢和え 清汁(かまぼこ・椎茸) | 御飯 擬製豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・大根葉) | 御飯 めぬけの煮付け なすとピーマンの炒め物 清汁(豆腐・三つ葉) | 麦ご飯 鶏肉の葱塩焼き ブロッコリーの和風和え 清汁(はんぺん・豆苗) | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | |
| | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1441kcal | エネルギー 1425kcal | エネルギー 1406kcal | エネルギー 1510kcal | エネルギー 1414kcal | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1415kcal | |
| | 蛋白質 51.8g | 蛋白質 60.9g | 蛋白質 54.4g | 蛋白質 50.7g | 蛋白質 53.2g | 蛋白質 53.6g | 蛋白質 60.7g | 蛋白質 53.6g | 蛋白質 53.6g | 蛋白質 53.6g | 蛋白質 53.6g | 蛋白質 53.6g | |
| | 脂質 35.5g | 脂質 33.8g | 脂質 33.7g | 脂質 28.4g | 脂質 36g | 脂質 34.3g | 脂質 31.2g | 脂質 34.3g | 脂質 34.3g | 脂質 34.3g | 脂質 34.3g | 脂質 34.3g | |
| | 炭水化物 228.8g | 炭水化物 233.2g | 炭水化物 235.1g | 炭水化物 242.3g | 炭水化物 252.2g | 炭水化物 229.1g | 炭水化物 232.4g | 炭水化物 229.1g | 炭水化物 229.1g | 炭水化物 229.1g | 炭水化物 229.1g | 炭水化物 229.1g | |
| | 食塩相当 6g | 食塩相当 7.4g | 食塩相当 6.6g | 食塩相当 6.6g | 食塩相当 7.4g | 食塩相当 6.2g | 食塩相当 6.4g | 食塩相当 6.2g | 食塩相当 6.2g | 食塩相当 6.2g | 食塩相当 6.2g | 食塩相当 6.2g | |
| | カロリィ 728mg | カロリィ 432mg | カロリィ 825mg | カロリィ 508mg | カロリィ 820mg | カロリィ 694mg | カロリィ 647mg | カロリィ 694mg | カロリィ 694mg | カロリィ 694mg | カロリィ 694mg | カロリィ 694mg | |
| | 鉄 8.4mg | 鉄 6.8mg | 鉄 10.6mg | 鉄 4.8mg | 鉄 11.4mg | 鉄 8.8mg | 鉄 10.4mg | 鉄 8.8mg | 鉄 8.8mg | 鉄 8.8mg | 鉄 8.8mg | 鉄 8.8mg | |
| 朝 | 御飯 納豆 ちくわとしろなの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(わかめ・えのき) カルシウム牛乳 | 御飯 野菜つみれの含め煮 大根サラダ ぶりかけ(のりたま) みそ汁(畠菜・椎茸) ヨーグルト | 御飯 和風オムレツ キャベツのマヨネーズが ぶりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・揚げ) カルシウム牛乳 | 御飯 ミートボール カリフラワーサラダ ぶりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) ジョア | 御飯 ちくわの炒め煮 ほうれん草としらすの和 あみえび佃煮 みそ汁(豆苗・油揚げ) カルシウム牛乳 | 御飯 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | |
| 昼 | 御飯 豚肉のハニーマスター ほうれん草のソテー フルーツ缶(カクテル) | 御飯 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ フルーツ缶(洋梨) | 御飯 デミグラスハンバーグ 春雨の炒め物 フルーツ缶(マンゴー) | 御飯 豚肉と野菜のオイスター 春巻き フルーツ缶(パイン) | 御飯 たらのムニエル ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(みかん) | 御飯 鶏肉の野菜あんかけ れんこんきんぴら フルーツ缶(白桃) | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | 御飯 カルシウム牛乳 | |
| 昼間食 | おやつ(水ようかん) | おやつ(ライチゼリー) | おやつ(バナナムース) | おやつ(メロンゼリー) | おやつ(クレープ) | おやつ(おかき) | おやつ(おかき) | おやつ(おかき) | おやつ(おかき) | おやつ(おかき) | おやつ(おかき) | おやつ(おかき) | |
| 夕 | 御飯 めだいのみそマヨ焼き キャベツとツナの和え物 清汁(麩・玉葱) | わかめ御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め みそ汁(もやし・絹さや) | 御飯 ぶり大根 さつまいもの煮物 清汁(パン・三つ葉) | 御飯 かれいの煮付け 絹揚げと大根の味噌炒め 清汁(麩・三つ葉) | 御飯 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し みそ汁(じゃが芋・絹さや) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | 麦ご飯 あじのきのこ蒸し 白菜の和え物 みそ汁(もやし・葱) | |
| | エネルギー 1450kcal | エネルギー 1454kcal | エネルギー 1513kcal | エネルギー 1505kcal | エネルギー 1484kcal | エネルギー 1416kcal | エネルギー 1416kcal | エネルギー 1416kcal | エネルギー 1416kcal | エネルギー 1416kcal | エネルギー 1416kcal | エネルギー 1416kcal | |
| | 蛋白質 58.8g | 蛋白質 51.4g | 蛋白質 49.5g | 蛋白質 55.1g | 蛋白質 56.8g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 54.8g | |
| | 脂質 33.6g | 脂質 34.3g | 脂質 36.6g | 脂質 41.6g | 脂質 42.5g | 脂質 35.6g | 脂質 35.6g | 脂質 35.6g | 脂質 35.6g | 脂質 35.6g | 脂質 35.6g | 脂質 35.6g | |
| | 炭水化物 234.7g | 炭水化物 241.2g | 炭水化物 253.1g | 炭水化物 231.7g | 炭水化物 225.1g | 炭水化物 227.3g | 炭水化物 227.3g | 炭水化物 227.3g | 炭水化物 227.3g | 炭水化物 227.3g | 炭水化物 227.3g | 炭水化物 227.3g | |
| | 食塩相当 6.6g | 食塩相当 7.7g | 食塩相当 7g | 食塩相当 6.4g | 食塩相当 7.5g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 6.5g | |
| | カロリィ 698mg | カロリィ 640mg | カロリィ 659mg | カロリィ 519mg | カロリィ 637mg | カロリィ 675mg | カロリィ 675mg | カロリィ 675mg | カロリィ 675mg | カロリィ 675mg | カロリィ 675mg | カロリィ 675mg | |
| | 鉄 10.2mg | 鉄 7.8mg | 鉄 9.2mg | 鉄 16.2mg | 鉄 8.9mg | 鉄 9mg | 鉄 9mg | 鉄 9mg | 鉄 9mg | 鉄 9mg | 鉄 9mg | 鉄 9mg | |

