



2月 献立表



さくらほうむ

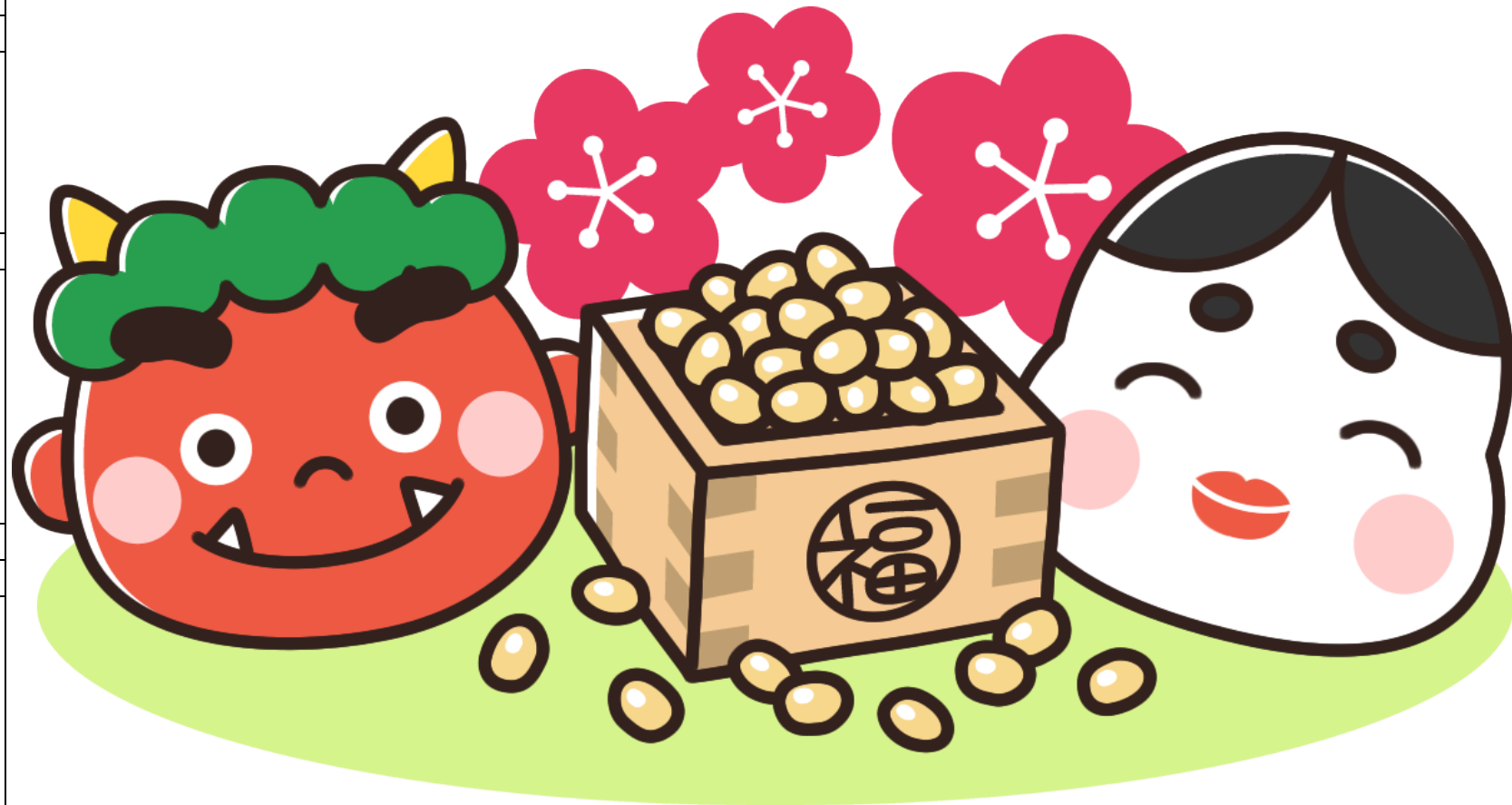


1 / 6

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)

1人分	1509kcal
蛋白質	55.2g
脂質	32.4g
炭水化物	254.4g
食塩相当	8.1g
カルシウム	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ッツ和え
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留煮
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
夕

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(ヨーグルトパバロ)

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
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)

1人分	1422kcal
蛋白質	64.5g
脂質	26.2g
炭水化物	239.5g
食塩相当	8.1g
カルシウム	764mg
鉄	12.6mg

1人分	1508kcal
蛋白質	54.2g
脂質	42.2g
炭水化物	235g
食塩相当	7.8g
カルシウム	561mg
鉄	10mg

1人分	1417kcal
蛋白質	59.7g
脂質	35.9g
炭水化物	220.4g
食塩相当	6g
カルシウム	623mg
鉄	10mg

1人分	1476kcal
蛋白質	57.6g
脂質	33.4g
炭水化物	247.7g
食塩相当	8g
カルシウム	958mg
鉄	7.3mg

1人分	1418kcal
蛋白質	57.6g
脂質	34.5g
炭水化物	227.4g
食塩相当	6.5g
カルシウム	806mg
鉄	11.1mg

1人分	1403kcal
蛋白質	52.5g
脂質	37.6g
炭水化物	219.8g
食塩相当	7.1g
カルシウム	594mg
鉄	7.8mg

1人分	1410kcal
蛋白質	57.8g
脂質	29.5g
炭水化物	234.1g
食塩相当	7.2g
カルシウム	731mg
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
肉詰めいなるの煮物
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
畑菜のなめたけ和え
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
しろなのおかか和え
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
めめけの葱塩焼き
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
コンフィスープ(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

昼間食
夕

おやつ(芋ようかん)

おやつ(レアチーズケーキ)

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)

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)

1人分	1421kcal
蛋白質	53.5g
脂質	31.5g
炭水化物	238.6g
食塩相当	6.9g

1人分	1430kcal
蛋白質	56.4g
脂質	38.4g
炭水化物	222.5g
食塩相当	7.7g

1人分	1420kcal
蛋白質	52g
脂質	46.3g
炭水化物	205.2g
食塩相当	6.7g

1人分	1432kcal
蛋白質	56.4g
脂質	34.2g
炭水化物	230.5g
食塩相当	5.6g

1人分	1413kcal
蛋白質	55.9g
脂質	33.1g
炭水化物	230.3g
食塩相当	6.3g

1人分	1526kcal
蛋白質	52.8g
脂質	39.3g
炭水化物	247.3g
食塩相当	8g

1人分	1461kcal
蛋白質	53.2g
脂質	30.8g
炭水化物	251.1g
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
鉄	9.2mg	鉄	5.9mg	鉄	10.3mg	鉄	4.6mg	鉄	9mg	鉄	10.8mg	鉄	10mg

<div><div></div><div></div><div><div>2月</div><div>献立表</div><div></div></div><div><div>さくらほうむ</div><div></div></div></div>														
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 ふりかけ(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) カルシウム牛乳	御飯 カニの豆腐あんかけ オクラととろろのおかか ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろな・うずまき) ジョア	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) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部 青梗菜の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(麴・葱) カルシウム牛乳	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) 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)							
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)	
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)	御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の錦糸和え みそ汁(わかめ・玉葱)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁(えのき・春菊)	麦ご飯 たららの煮つけ 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 めめけの煮付け 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)							
I補給 - 1415kcal		I補給 - 1441kcal		I補給 - 1425kcal		I補給 - 1406kcal		I補給 - 1510kcal		I補給 - 1414kcal		I補給 - 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		
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		
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		
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		
カルシウム 728mg		カルシウム 432mg		カルシウム 825mg		カルシウム 508mg		カルシウム 820mg		カルシウム 694mg		カルシウム 647mg		
鉄 8.4mg		鉄 6.8mg		鉄 10.6mg		鉄 4.8mg		鉄 11.4mg		鉄 8.8mg		鉄 10.4mg		
令和07年02月23日(日)		令和07年02月24日(月)		令和07年02月25日(火)		令和07年02月26日(水)		令和07年02月27日(木)		令和07年02月28日(金)		<div><div></div><div></div></div>		
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 ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・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 ふりかけ(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 ふりかけ(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								
昼	御飯 豚肉のハニーマスタード 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)								
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)			
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(麴・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(はんぺん・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(麴・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)								
I補給 - 1450kcal		I補給 - 1454kcal		I補給 - 1513kcal		I補給 - 1505kcal		I補給 - 1484kcal		I補給 - 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				
脂質 33.6g		脂質 34.3g		脂質 36.6g		脂質 41.6g		脂質 42.5g		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				
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				
カルシウム 698mg		カルシウム 640mg		カルシウム 659mg		カルシウム 519mg		カルシウム 637mg		カルシウム 675mg				
鉄 10.2mg		鉄 7.8mg		鉄 9.2mg		鉄 16.2mg		鉄 8.9mg		鉄 9mg				