



2025年2月月間献立表 第二清風園



	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
朝食	○御飯 ○冬瓜とつみれの煮物 ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○コーンリゾット ○チンゲン菜のソテー ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○かぶのおかか和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○御飯 ○炒り豆腐 ○オクラの梅和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○かにわかめ雑炊 ○ナと大豆ミート味噌炒め ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○納豆 ○いんげんと竹輪の煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○大根とツナの煮物 ○ブロッコリーの胡麻ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁
	○御飯 ○鱈のムニエル オリーブオイル ○マカヒと野菜のトマト煮 ○海藻サラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○御飯 ○豚肉の卵とじ ○南瓜とがんもの煮物 ○ブロッコリーと蒸鶏のソテー ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○節分メニュー ○ひじきご飯 ○鰯の梅しそフライ ○芋茎の炒め煮 ○切干と大豆の甘酢和え ○けんちん汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー	○御飯 ○鶏肉のチキチキ炒め ○枝豆とコーンのソテー ○アスパラのゆずドレ和え ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺パバロア	○中華丼 ○ピーマンの炒め物 ○海苔とレタスのサラダ ○ピーチムース ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○御飯 ○ぶりの香味焼き ○薩摩揚げの炒り煮 ○キャベツのポン酢和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○ポークカレー ○マカロニソテー ○グリーンサラダ ○ぶどうゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス
夕食	○御飯 ○鶏肉と野菜のとりみ煮 ○蟹しゅうまい ○胡瓜とザンザン和え ○中華スープ	○御飯 ○豆腐の味噌煮込み ○納豆のごま炒め ○茄子のおかか和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉のガーリック炒め ○キノコと木耳の中華炒め ○ナムル ○中華スープ	○御飯 ○アスパラの照り焼き ○冬瓜の帆立あんかけ ○きのこサラダ ○味噌汁	○御飯 ○カレイの煮付け ○さつま芋の甘辛炒め ○青菜の錦糸和え ○清汁	○御飯 ○ミートボールのクリーム煮 ○茄子のバジル炒め ○白菜のソテー ○コンソメスープ	○御飯 ○ほっけの粕漬焼き ○ほうれん草の煮浸し ○和風じゃこサラダ ○味噌汁
	栄養量目安 [エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂質] 32.1 g [炭水化物] 247.6 g [塩分] 7.0 g	栄養量目安 [エネルギー] 1517 kcal [タンパク質] 66.1 g [脂質] 37.6 g [炭水化物] 219.8 g [塩分] 6.5 g	栄養量目安 [エネルギー] 1662 kcal [タンパク質] 55.6 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 263.2 g [塩分] 6.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂質] 36.3 g [炭水化物] 232.8 g [塩分] 6.5 g	栄養量目安 [エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 58.3 g [脂質] 31.2 g [炭水化物] 234.2 g [塩分] 6.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 242.3 g [塩分] 6.5 g	栄養量目安 [エネルギー] 1573 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 34.8 g [炭水化物] 248.4 g [塩分] 7.5 g

	2月8日(土)	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
朝食	○御飯 ○筑前煮 ○とろろ ○Caヨーグルト ○味噌汁	○鮭粥 ○かぶの炒り煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○オムレツ ○オクラの胡麻ドレ和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○御飯 ○じゃが芋の煮物 ○小松菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○あさりの洋風雑炊 ○白菜とムシのクリーム煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○納豆 ○切干大根の煮物 ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○海鮮団子の中華煮 ○オクラの胡麻ドレ和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁
	○御飯 ○赤魚の生姜煮 ○茸と小柱の塩炒め ○笹かた白菜の山葵和え ○かきたま汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○きなこムース	○御飯 ○チキンピカタ ○小松菜とコーンのソテー ○コールスローサラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○黒胡麻プリン	○郷土食 北陸メニュー ○加賀揚げうどん ○いもみそ 新潟 ○おすわい 富山 ○でっちゃんかん 福井 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○鱈の胡麻マヨ焼き ○もやしの炒め煮 ○水菜の青じそソテー ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ	○御飯 ○鱈の山椒焼き ○オクラの炒め物 ○キャベツのポン酢和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○御飯 ○旨辛肉豆腐 ○オクラとカブの中華煮 ○海藻サラダ ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○バレンタインメニュー ○御飯 ○鮭の彩り野菜ソースかけ ○白菜のソテー煮 ○レタスサラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○チョコパバロア
夕食	○御飯 ○豚肉のハニーマスタード炒め ○人参ソテー ○南瓜のドレッシング和え ○コンソメスープ	○御飯 ○エビチリ豆腐 ○オクラとキノコの中華炒め ○浅漬け風サラダ ○中華スープ	○御飯 ○ホキの野菜あんかけ ○ハニーマスタードの味噌煮 ○ブロッコリーのピザ和え ○清汁	○御飯 ○チンジャオロース ○アスパラとシラスの中華炒め ○ナムル ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の梅おろしソース ○茄子の土佐煮 ○さつま芋サラダ ○味噌汁	○御飯 ○白身魚のクリームシチュー ○オクラのトマト炒め ○陽元のソテー和え ○コンソメスープ	○御飯 ○干草焼き ○ひじきの煮物 ○小松菜のお浸し ○清汁
	栄養量目安 [エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 242.9 g [塩分] 5.8 g	栄養量目安 [エネルギー] 1520 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 222.9 g [塩分] 7.7 g	栄養量目安 [エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂質] 25.3 g [炭水化物] 256.4 g [塩分] 7.4 g	栄養量目安 [エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 232.2 g [塩分] 6.2 g	栄養量目安 [エネルギー] 1587 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 243.2 g [塩分] 6.8 g	栄養量目安 [エネルギー] 1647 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 242.7 g [塩分] 5.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1584 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 34.1 g [炭水化物] 247.7 g [塩分] 7.9 g

	2月15日(土)	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
朝食	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○春菊の柚子和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○五目雑炊 ○かぶのかにあん ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○ソーゼツと野菜ソテー ○南瓜のドレッシング和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○里芋のそぼろあん ○杓苳のピーナツ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○人参リゾット ○かぶのソテー ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○納豆 ○青菜の煮物 ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○カリフラワーのソテー ○いんげんのおかか和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁
	○御飯 ○豚肉の香味だれ ○ぜんまいと揚げの煮物 ○刻みおくら和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○御飯 ○鶏の唐揚げ ○パンパツと里芋の煮物 ○しらすと胡瓜の和え物 ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ヨーグルト風ムース	○御飯 ○ぶりのネギソースかけ ○しゅうまい ○春雨サラダ ○きのこスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○ツナサンド ○ホワイトシチュー ○ピーマンの炒め物 ○インゲン梅ドレ和え ○果物缶(洋梨) ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○はちみつレモネード	○御飯 ○太刀魚の味噌煮 ○スナッパの炒め煮 ○もずくの酢の物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パバロア	○胡瓜と鮭の混ぜ寿司 ○肉じゃが ○茄子のおかか炒め ○おろしの胡麻和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○御飯 ○魚介と厚揚げオムレツ煮 ○かに玉(温小鉢) ○大根の味噌 ○わかめスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチゼリー
夕食	○御飯 ○鱈のコーンマヨ焼き ○じゃが芋の炒め物 ○ビーンズサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○家常豆腐 ○アスパラとエビの塩炒め ○わかめサラダ ○中華スープ	○御飯 ○豚肉の甘酢炒め ○湯豆腐 ○小松菜のゴマドレ和え ○清汁	○御飯 ○和風ロールキャベツ ○もやしのソテー ○大根サラダ ○味噌汁	○御飯 ○大豆ミートのケチャリ ○野菜のマスタード炒め ○グリーンサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鯖の甘辛焼き ○春雨のオムレツ炒め ○パンパツ風サラダ ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉のレモン焼き ○ふきの煮物 ○きのこサラダ ○清汁
	栄養量目安 [エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 238.5 g [塩分] 7.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1535 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 234.6 g [塩分] 8.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1606 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 237.0 g [塩分] 7.0 g	栄養量目安 [エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂質] 38.0 g [炭水化物] 237.8 g [塩分] 7.8 g	栄養量目安 [エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 235.5 g [塩分] 6.9 g	栄養量目安 [エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 69.9 g [脂質] 36.9 g [炭水化物] 239.7 g [塩分] 5.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 224.0 g [塩分] 6.9 g

	2月22日(土)	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
朝食	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒り煮 ○アスパラサラダ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○帆立の中華雑炊 ○肉団子ソテー ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○切干大根のサラダ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○御飯 ○大豆と卵の野菜ソテー ○ブロッコリーのドレッシング和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○枝豆雑炊 ○なすの煮つけ ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○鶏肉とキャベツのソテー ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○白菜と薩摩揚げの煮浸し ○隠元のソテー和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁
	○郷土食 群馬メニュー ○ソースカツ丼 ○しもつかれ ○わけぎのめた ○フルーツカクテル ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○鱈の幽庵焼き ○桜海老とキャベツの炒め ○もやしの胡麻和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(抹茶)	○御飯 ○回鍋肉 ○薩摩揚げの煮物 ○白菜の青じそ和え ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうムース	○鶏塩柚子ラーメン ○冬瓜と竹輪の甘辛炒り煮 ○茄子のおろし和え ○杏仁フルーツ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○御飯 ○チーズハンバーグ トマトソース ○スクランブルエッグ ○カリフラワーのソテー ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー	○御飯 ○コロケ ○ピーマンの炒め物 ○和風マカロニサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○御飯 ○シルバーの南蛮漬け ○青梗菜とザーサイの炒め ○竹輪と胡瓜のマヨ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ほうじ茶プリン
夕食	○御飯 ○カレーのマトネズ焼き ○ひじきの煮物 ○青菜のゆめ和え ○清汁	○御飯 ○豚肉の生姜煮 ○かぶの煮物 ○笹かまと隠元の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○たらの梅焼き ○里芋の味噌かけ ○わかめの酢の物 ○清汁	○御飯 ○チキンの香草焼き ○きのこのバジル炒め ○コンソメスープ ○コンソメスープ	○御飯 ○バサの和風あんかけ ○蓮根のおかか煮 ○春菊のお浸し ○清汁	○御飯 ○豚肉の四川風炒め ○かぶの中華煮 ○人参のピーナツ和え ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の照り焼き ○大根ソテー ○アスパラのおかか和え ○味噌汁
	栄養量目安 [エネルギー] 1573 kcal [タンパク質] 59.7 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 249.3 g [塩分] 6.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 67.2 g [脂質] 34.0 g [炭水化物] 234.2 g [塩分] 7.7 g	栄養量目安 [エネルギー] 1544 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 32.1 g [炭水化物] 243.4 g [塩分] 7.2 g	栄養量目安 [エネルギー] 1533 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 26.5 g [炭水化物] 250.0 g [塩分] 7.5 g	栄養量目安 [エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂質] 39.0 g [炭水化物] 239.2 g [塩分] 6.8 g	栄養量目安 [エネルギー] 1655 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂質] 39.8 g [炭水化物] 245.4 g [塩分] 7.5 g	栄養量目安 [エネルギー] 1549 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂質] 37.0 g [炭水化物] 232.6 g [塩分] 6.0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。