

2月 献立

2025年度

地域生活支援センターかのん

曜日					血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日					血や肉	エネルギー	体の調子を整える
月	2	16	朝食					月	9	23	朝食				
			夕食								夕食				
火	3	17	朝食					火	10	24	朝食				
			夕食	ご飯 味噌汁 小いわし唐揚げ 菜の花ごま和え	いわし 豆腐	白米、ごま 小麦粉、油	なめこ、菜の花、人参				夕食	ご飯 味噌汁 カレイのみりん漬け 白和え フルーツ	かれい 豆腐	白米、じゃが芋 ごま	玉葱、ほうれん草、人参 こんにゃく、フルーツ
水	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き おろし きんぴらごぼう	鶏卵	白米、油揚げ ごま	ほうれん草、ごぼう 人参、大根	水	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼう煮 とろろめかぶ	鶏肉	白米、油揚げ	白菜、人参、ごぼう こんにゃく、めかぶ
			夕食	キーマカレー シーザーサラダ フルーツ缶	合びき肉 ベーコン	白米、小麦粉 油	玉葱、人参、ピーマン レタス、ブロッコリー、きゅうり フルーツ缶				夕食	スパゲッティナポリタン 花野菜のサラダ フルーツ	ウィンナー 鶏卵 粉チーズ	スパゲッティ 油	玉葱、ピーマン、マッシュルーム トマト缶、カリフラワー、ブロッコリー フルーツ
木	5	19	朝食	パン スープ オムレツ ゆでブロッコリー ヨーグルト	鶏卵 ヨーグルト	ロールパン	玉ねぎ、キャベツ、人参 ブロッコリー	木	12	26	朝食	パン スープ 照り焼きミートボール ほうれん草ソテー ジャム	鶏ひき肉 ベーコン	パン、ジャム	玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、コーン
			夕食	ご飯 味噌汁 蓮根はさみ焼き おろし 南瓜煮 フルーツ	鶏ひき肉 豆腐	白米、南瓜	わかめ、蓮根、人参 大根、フルーツ				夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが煮 かにかま和え	豚肉、豆腐 かにかま	白米、じゃが芋	わかめ、玉葱、人参 絹さや、青梗菜、しらたき
金	6	20	朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 白菜漬	大豆	白米、麩	キャベツ、人参、ごぼう 昆布、白菜、きゅうり	金	13	27	朝食	ご飯 味噌汁 ひじき豆 お浸し フルーツ	大豆	白米	大根、なめこ、ひじき 人参、ほうれん草、フルー ツ
			夕食	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 トマト 磯和え	鶏肉	白米、小麦粉 じゃが芋	玉葱、トマト、小松菜 人参、焼きのり				夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり焼き 線キャベツ トマト ナムル	豚肉	白米、ごま	えのき、玉葱、キャベツ トマト、豆もやし、きゅうり
土	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 お浸し	さば	白米、油揚げ	玉ねぎ、大根 ほうれん草	土	14	28	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 おくらめかぶ	しらす 納豆	白米、麩	玉葱、おくら、めかぶ
			夕食	牛丼 けんちん汁 茄子の揚げびたし	牛肉 豆腐	白米、油 里芋	大根、人参、ごぼう 葱、茄子、小葱、玉葱 紅生姜				夕食	ご飯 卵スープ 大焼売 サラダ菜 絆三絲	豚ひき肉 鶏卵、ハム	白米、春雨	葱、わかめ、玉葱、胡瓜 人参、サラダ菜
日	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 さつま芋煮 パナナ	しらす 納豆	白米、さつま芋 油揚げ	白菜、人参、バナナ	日	15	1	朝食	パン スープ ウィンナーソテー ポテトサラダ チーズ	ウィンナー チーズ	パン、じゃが芋 マヨネーズ	玉葱、人参、キャベツ
			夕食								夕食				

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません

