

# 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	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	
月	2	16	朝食				月	9	朝食				
			夕食						夕食				
火	3	17	朝食				火	10	朝食				
			夕食	ご飯 味噌汁 小さいわし唐揚げ 菜の花ごま和え	いわし 豆腐	白米、ごま 小麦粉、油			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	水	11	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	合ひき肉 ペーikon	白米、小麦粉 油			夕食	スパゲッティナポリタン 花野菜のサラダ フルーツ	ウインナー 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	木	12	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 ペーikon	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			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 白菜漬け	大豆	白米、麩	金	13	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 じやが芋			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	土	14	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			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 バナナ	しらす 納豆	白米、さつま芋 油揚げ	日	15	朝食	パン スープ ウインナーソテー ポテトサラダ チーズ	ウインナー チーズ	パン、じやが芋 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、ウインナー、ペーikonには卵・乳は使用されていません

