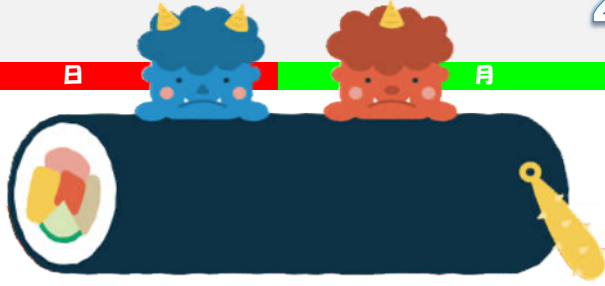


# 2025年 2月 朝食メニュー

3品セット

日 月 火 水 木 金 土



- 2 クリームシチュー  
二色野菜の玉子とじ  
スパゲティサラダ
- 3 キャベツと豚肉の味噌炒め  
和風ポトフ  
春雨と菜の花の梅わさ和え
- 4 納豆  
鶏肉のネギ味噌炒め  
若芽のごま酢和え
- 5 鶏団子の中華風  
豆腐のかに風あんかけ  
フロッコリーのサラダ
- 6 えびのスーフ炒め  
れんこんとさつまいもの煮物  
チンゲン菜ともやしの和え物
- 7 納豆  
豚すき風煮物  
人参と春雨のサラダ
- 1 高野豆腐と法蓮草の含め煮  
豚肉の干りソース炒め  
人参と若芽の酢の物

カロリー 126 kcal  
 蛋白質 8.1 g 脂質 5.4 g  
 炭水化物 12.2 g 塩分 1.7 g

8 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ  
 麩と野菜の煮物  
 こんにゃく中華和え

- 9 豚肉ときのこの香草炒め  
ふきと大根のスーフ煮  
人参とコーンの和え物
- 10 豚肉豆腐  
ジャガ玉煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 11 納豆  
鶏のちゃんちゃん焼き  
オクラのさっぱりオリーブ
- 12 キャベツと豚肉のカキソース炒め  
根菜と大豆の洋風煮  
若芽ともやしの酢の物
- 13 大根と鶏肉のバター醤油  
野菜炒め  
生しめじのイタリアン
- 14 納豆  
鶏肉ときのこのピリ辛炒め  
ごぼうめかぶ和え
- 15 豚肉と野菜の生姜炒め  
五目炒め煮  
ゴボウのピリ辛サラダ

- 16 ポークチャップ  
ふきと大根のスーフ煮  
キャベツとベーコンの和え物
- 17 肉団子と白菜の煮物  
なすのトロトロ生姜煮  
カボチャとレンコンのサラダ
- 18 納豆  
豚肉と冬野菜の味噌炒め  
オクラとめかぶの三杯酢
- 19 豚肉と茄子の中華炒め  
キャベツとしらすの卵とじ  
じゃが芋の中華風サラダ
- 20 がんもど白菜の煮物  
じゃが芋のそばろあん  
春雨の酢の物
- 21 納豆  
鶏肉ピーマン炒め  
切干と人参のハリハリ
- 22 鶏肉とごぼうの味噌煮込み  
さつまいもと小松菜の煮物  
れんこんサラダ

- 23 じゃが芋の洋風玉子とじ  
ナスとひき肉のトマト煮込み  
オクラとツナの辛み和え
- 24 寄せ豆腐のうすあん  
さつまいもの味噌炒め  
もやしと蒸し鶏のナムル
- 25 納豆  
大根と鶏肉の味噌煮  
メンマの中華和え
- 26 豚バラのすき焼き煮  
春雨とツナのピリ辛炒め  
法蓮草のおひたし
- 27 えびのスーフ炒め  
揚ナスの煮物  
おくらのとろろ和え
- 28 納豆  
豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め  
和風サラダ

- カロリー 170 kcal  
 蛋白質 5.5 g 脂質 9.6 g  
 炭水化物 16.5 g 塩分 1.6 g
- カロリー 186 kcal  
 蛋白質 8.5 g 脂質 11.1 g  
 炭水化物 13.5 g 塩分 1.7 g
- カロリー 132 kcal  
 蛋白質 9.0 g 脂質 6.6 g  
 炭水化物 9.5 g 塩分 1.2 g
- カロリー 205 kcal  
 蛋白質 7.8 g 脂質 11.1 g  
 炭水化物 16.7 g 塩分 1.6 g
- カロリー 159 kcal  
 蛋白質 6.8 g 脂質 8.0 g  
 炭水化物 16.8 g 塩分 1.4 g
- カロリー 172 kcal  
 蛋白質 9.9 g 脂質 9.5 g  
 炭水化物 12.9 g 塩分 1.2 g



# 2025年 2月 昼食メニュー

## 3品セット

日 月 火 水 木 金 土



1 八宝菜  
竹輪と玉ねぎの卵とじ  
菜の花のおひたし

カロリー 129 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 3.4 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 2.1 g

8 ホッケのごま焼  
(人参煮)  
厚揚げのどぼろ煮  
もずくとなめこの三杯酢

2 サワラの梅だし焼  
(おくらのとろろ和え)  
鶏肉と大豆の生姜煮  
たたきごぼう  
しらすご飯

3 ハヤシライス  
フレンチオムレツ  
キャロットラペ

4 豚キムチ  
ナスと蕈の炒め煮  
切干大根と枝豆の中華和え

5 鯖のごま醤油焼  
(コンニャクとごぼうのきんぴら)  
豚バラのすき焼き煮  
南瓜サラダ

6 豚バラと根菜の白味噌煮  
キャベツの麻婆あんかけ  
小松菜のおひたし

7 蕪とつくねの煮物  
牛肉の甘酢炒め  
マッシュサラダ

9 照焼き子キン  
(切昆布と竹の子の煮物)  
蕪と揚げの煮物  
マカロニとアスパラのさっぱりサラダ

10 えびカツ  
(チンゲン菜とピーマンのソテー)  
鶏肉と野菜の中華炒め  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

11 メバルのバジルオリーブ焼  
(インゲンと人参のグラッセ)  
豚バラと蓮根の甘辛煮  
キャベツとツナのナムル

12 鶏肉のホワイトソース煮  
(アスパラ)  
ベーコンポテト  
ブロッコリーのカニカママヨネース

13 麻婆豆腐  
切干大根としらすの煮物  
鶏肉とオクラの中華風

14 豚肉と厚揚げの煮物  
蕪と大根の煮物  
じゃが芋と枝豆のおかかマヨ

15 和風おろしハンバーグ  
(オクラのおひたし)  
冬のラタトゥイユ  
カリフラワーの甘酢漬け

16 赤魚のみぞれ煮  
(ごま昆布)  
なめことじゃが芋の煮物  
玉ねぎと蒸し鶏のナムル

17 鶏肉とさつまいの韓国風炒め  
さつまい揚げと小松菜の煮浸し  
ピーマンと搾菜の中華和え

18 フリの西京焼  
(大根とひじきの煮物)  
鶏肉のすき焼き煮  
野菜のピーナッツ和え

19 鶏の酒蒸し香味ソース  
(オクラのペペロンチーノ)  
豆腐としめじのどろみ煮  
青菜のおかかマヨネース和え

20 法蓮草カレー  
キャベツと玉ねぎのコンソメ煮  
人参とコーンのツナマヨ和え

21 やわらかメンチカツ  
(青梗菜と大豆の和え物)  
なすの中華風南蛮漬け  
あさりとひじきのあっさり煮

22 豚バラとキャベツの炒め物  
蕪の野菜あんかけ  
菜の花のおひたし

23 ハーフチキンソテー  
(チンゲン菜ソテー)  
炒り豆腐  
ひじきとごぼうのナムル

24 肉団子の柚子風味野菜あん  
大根とツナの炒め物  
スパゲティサラダ

25 鶏もも竜田揚げ  
(人参しりしり)  
かに玉キャベツ  
ブロッコリーのサラダ

26 白身魚の生姜煮  
(きんぴら)  
厚揚げのどぼろ煮  
大根と青菜の柚子和え

27 鶏肉のきのこあん  
(ひじき煮)  
大豆としらすの甘辛煮  
ミックスマカロニサラダ

28 赤魚の磯辺焼  
(枝豆と人参のあっさり煮)  
高野豆腐の炒り煮  
菜の花とツナの辛子和え

カロリー 197 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 11.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 214 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 190 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 148 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 3.2 g  
炭水化物 14.6 g 塩分 1.7 g

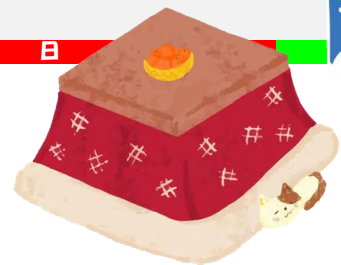
カロリー 286 kcal  
蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g  
炭水化物 19.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 185 kcal  
蛋白質 18.1 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.7 g



# 2025年 2月 夕食メニュー

3品セット



日 月 火 水 木 金 土

- 2** 鶏肉のねぎ塩だれ (ふきのきんぴら) ナスの挽肉炒め 青梗菜のピーナッツ和え
- 3** オニオンソースハンバーグ (人参のレモン煮) スッキリのトマト炒め キャベツサラダ
- 4** 赤魚の生姜煮 (さつまいもと小松菜の煮物) 蕪のとぼろ煮 白菜の辛子柚子和え
- 5** チキンのおろしトマトソース (塩枝豆) 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの白だし和え
- 6** 鶏の柚子胡椒炒め 大根とツナの炒め物 白菜と若芽のナムル
- 7** 豚生姜焼き丼 竹輪の五色きんぴら オクラとめかぶの三杯酢
- 1** 鶏団子の照煮 フロッコリーの明太子煮 マリーネサラダ
- 8** ホイコーロー 鶏大豆 菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 177 kcal  
 蛋白質 7.3 g 脂質 7.9 g  
 炭水化物 19.6 g 塩分 1.7 g

- 9** ロールキャベツの白味噌仕立て (切干大根の洋風きんぴら) 白菜と豚肉の煮びたし インゲンのごま和え
- 10** 鶏団子のトマト煮 (ぜんまいとコンニャクの炒め煮) 白菜の辛子柚子和え
- 11** ポークジンジャー 麩の甘酢炒め 青梗菜と大豆の和え物
- 12** 鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 白菜と鶏肉のとりみ煮 青菜の山かけ
- 13** 肉じゃが 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め かにかまと春雨の中華和え
- 14** アジのカレー焼 (法蓮草のごま和え) れんこんの五目炒め煮 南瓜とツナのサラダ
- 15** 鶏肉と野菜の甘酢炒め ナスの油炒め 豆と海藻の青じそサラダ

- 16** 鶏肉のごま醤油焼き (ミックスソテー) 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 菜の花の菜種和え
- 17** とんかつ (人参煮) とうふのかに玉あんかけ 若芽の粒マスタードサラダ
- 18** 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 蒸しシュウマイ 人参のおかかサラダ
- 19** あぶらかれい味噌煮 (花麩煮) 豚肉と大根のピリ辛煮 一夜漬 (白菜昆布)
- 20** 生姜焼き れんこんとさつまいもの煮物 菜の花ときこの和え物
- 21** 鶏肉と野菜の塩麹炒め 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め フロッコリーのゴマ和え
- 22** 豆腐ハンバーグのきのこあん (インゲンソテー) 豚肉と大根の煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え

- 23** さば塩焼 (白菜と若芽の煮物) 蕪のとろろ煮 切干と法蓮草のおひたし
- 24** キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩の甘酢炒め 人参とコーンの和え物
- 25** じゃがいもと豚バラのオイスター炒め 白菜と竹輪の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ
- 26** バーベキューチキン (青じそパスタ) フロッコリーとハムのクリーム煮 ポテトサラダ
- 27** 照焼ハンバーグ (えのきのおろし和え) 豚バラもやし 小松菜と人参の酢味噌和え
- 28** 牛肉と厚揚げの甘辛煮 竹輪と玉ねぎの卵とじ 千ゲン菜ともやしの和え物

- 23** カロリー 242 kcal  
 蛋白質 14.4 g 脂質 14.1 g  
 炭水化物 14.0 g 塩分 1.9 g
- 24** カロリー 276 kcal  
 蛋白質 11.7 g 脂質 16.8 g  
 炭水化物 19.2 g 塩分 1.6 g
- 25** カロリー 283 kcal  
 蛋白質 9.7 g 脂質 16.1 g  
 炭水化物 22.8 g 塩分 1.5 g
- 26** カロリー 183 kcal  
 蛋白質 17.8 g 脂質 6.9 g  
 炭水化物 11.0 g 塩分 2.1 g
- 27** カロリー 225 kcal  
 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g  
 炭水化物 22.7 g 塩分 2.3 g
- 28** カロリー 226 kcal  
 蛋白質 13.7 g 脂質 12.8 g  
 炭水化物 13.6 g 塩分 2.1 g
- 23** カロリー 198 kcal  
 蛋白質 10.1 g 脂質 13.6 g  
 炭水化物 7.6 g 塩分 2.0 g
- 24** カロリー 176 kcal  
 蛋白質 10.1 g 脂質 8.1 g  
 炭水化物 15.4 g 塩分 1.9 g
- 25** カロリー 306 kcal  
 蛋白質 10.6 g 脂質 19.0 g  
 炭水化物 20.7 g 塩分 1.9 g
- 26** カロリー 287 kcal  
 蛋白質 12.2 g 脂質 18.1 g  
 炭水化物 18.7 g 塩分 1.5 g
- 27** カロリー 220 kcal  
 蛋白質 9.8 g 脂質 9.9 g  
 炭水化物 19.7 g 塩分 1.9 g
- 28** カロリー 244 kcal  
 蛋白質 9.2 g 脂質 15.2 g  
 炭水化物 16.1 g 塩分 1.9 g

