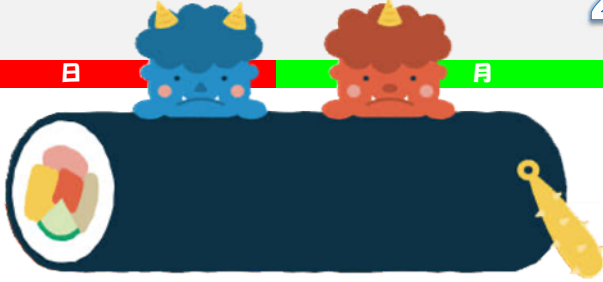


# 2025年 2月 朝食メニュー

## 5品セット

日 月 火 水 木 金 土



- |   |   |  |  |   |   |   |
|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>2</b> クリームシチュー<br>コーンと挽肉の炒め物<br>うま塩キャベツ<br>二色野菜の玉子とし<br>スパゲティサラダ | <b>3</b> キャベツと豚肉の味噌炒め<br>なめごと若芽のサッと煮<br>メンマごま炒め<br>和風ポトフ<br>春雨と菜の花の梅わさし和え | <b>4</b> 納豆<br>白滝と人参のたらこ炒り<br>竹輪の辛子炒め<br>鶏肉のネギ味噌炒め<br>若芽のごま酢和え | <b>5</b> 鶏団子の中華風<br>れんこんと人参の甘露煮<br>昆布の佃煮<br>豆腐のかに風あんかけ<br>フロッコリーのサラダ | <b>6</b> えびのスーフ炒め<br>きのこと玉ねぎの卵とし<br>ピーマンソテー<br>れんこんとさつまいもの煮物<br>チンゲン菜ともやしの和え物 | <b>7</b> 納豆<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>一夜漬（大根昆布）<br>豚すき風煮物<br>人参と春雨のサラダ | <b>8</b> 高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>切昆布煮<br>小松菜のナムル<br>豚肉の千りソース炒め<br>人参と若芽の酢の物 |
|---|---|--|--|---|---|---|

カロリー 271 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 188 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 22.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 165 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.3 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 178 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 139 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 2.9 g 炭水化物 23.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 161 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 137 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 3.3 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.3 g
---	---	--	---	---	---	---

- |  |   |   |  |  |  |   |
|--|---|---|--|--|--|---|
| <b>9</b> 豚肉ときのこの香草炒め<br>一口ナスのオランダ煮<br>竹輪のカレー炒め<br>ふきと大根のスーフ煮<br>人参とコーンの和え物 | <b>10</b> 豚肉豆腐<br>人参とさつまいもの金平<br>若芽とパインの酢の物<br>ジャガ玉煮<br>蒸し野菜の塩こうじ和え | <b>11</b> 納豆<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>あさりとひじきのあっさり煮<br>鶏のちゃんちゃん焼き<br>オクラのさっぱりオリーブ | <b>12</b> キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>白花豆腐<br>なすの中華風南蛮漬汁<br>根菜と大豆の洋風煮<br>若芽ともやしの酢の物 | <b>13</b> 大根と鶏肉のバター醤油<br>高野豆腐の味噌煮<br>平さやいんげん<br>野菜炒め<br>生しめじのイタリアン | <b>14</b> 納豆<br>大根と人参のきんぴら<br>きくらげとこんにゃくの佃煮<br>鶏肉ときのこのピリ辛炒め<br>ごぼうのめかぶ和え | <b>15</b> 豚肉と野菜の生姜炒め<br>ピーマンソテー<br>メンマごま炒め<br>五目炒め煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ |
|--|---|---|--|--|--|---|

カロリー 188 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 144 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.3 g 塩分 2.1 g	カロリー 180 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 151 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 4.7 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 239 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g
---	---	--	---	---	---	---

- |  |   |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <b>16</b> ボークチャップ<br>春雨のサラダ<br>フロッコリー<br>ふきと大根のスーフ煮<br>キャベツとベーコンの和え物 | <b>17</b> 肉団子と白菜の煮物<br>きんぴら<br>カリフラワーとウインナーのカレー煮<br>なすのトロトロ生姜煮<br>カボチャとレンコンのサラダ | <b>18</b> 納豆<br>小松菜の柚子和え<br>フロッコリーの明太子煮<br>豚肉と冬野菜の味噌炒め<br>オクラとめかぶの三杯酢 | <b>19</b> 豚肉と茄子の中華炒め<br>昆布の佃煮<br>竹輪のごま炒め<br>キャベツとしらすの卵とし<br>じゃが芋の中華風サラダ | <b>20</b> がんもと白菜の煮物<br>コンニャクとごぼうの煮物<br>塩枝豆<br>じゃが芋のどぼろあん<br>春雨の酢の物 | <b>21</b> 納豆<br>なめごと若芽のサッと煮<br>キャベツサラダ<br>鶏肉ピーマン炒め<br>切干と人参のハリハリ | <b>22</b> 鶏肉とごぼうの味噌煮込み<br>きくらげの甘酢和え<br>人参の炒りたら子<br>さつまいもと小松菜の煮物<br>れんこんサラダ |
|--|---|---|---|--|--|--|

カロリー 246 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.2 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 136 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 307 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.3 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.2 g 塩分 2.4 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 27.8 g 塩分 1.7 g
---	--	---	---	--	---	---

- |  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <b>23</b> じゃが芋の洋風玉子とし<br>ピーマンソテー<br>枝豆とコーンのサラダ<br>ナスとひき肉のトマト煮込み<br>オクラとツナの辛み和え | <b>24</b> 寄せ豆腐のうすあん<br>若芽のごま酢和え<br>れんこんの土佐煮<br>さつまいもの味噌炒め<br>もやしと蒸し鶏のナムル | <b>25</b> 納豆<br>小松菜の辛子和え<br>切昆布煮<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>メンマの中華和え | <b>26</b> 豚バラのすき焼き煮<br>白花豆腐<br>人参とぜんまいのナムル<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>法蓮草のおひたし | <b>27</b> えびのスーフ炒め<br>一夜漬（白菜昆布）<br>大根と竹輪の煮物<br>揚ナスの煮物<br>おくらのとろろ和え | <b>28</b> 納豆<br>れんこんと竹の子のおかか煮<br>平さやいんげんのごまき粉<br>豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め<br>和風サラダ |
|--|--|---|---|--|--|

カロリー 205 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 218 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 18.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 13.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.6 g
--	--	--	--	---	---



# 2025年 2月 昼食メニュー

## 5品セット

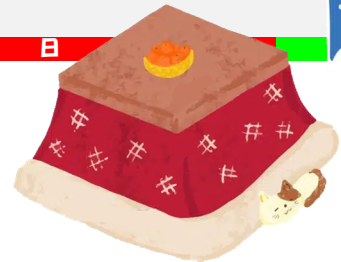


日 月 火 水 木 金 土

<p><b>2</b> サワラの梅ダシ焼 おくらのとろろ和え ぜんまいとコンニャクの炒め煮 鶏肉と大豆の生煮 たたきごぼう しらすご飯</p>	<p><b>3</b> ハヤシライス バジルスパ オニオンソテー フレンチオムレツ キャロットラペ</p>	<p><b>4</b> 豚キムチ 法蓮草ソテー カリフラワーのピクルス ナスと蕈の炒め煮 切干大根と枝豆の中華和え</p>	<p><b>5</b> 鯖のごま醤油焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 人参しりしり 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ</p>	<p><b>6</b> 豚バラと根菜の白味噌煮 ナスの油炒め 切干大根のカレーきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし</p>	<p><b>7</b> 蕪とつくねの煮物 ふきと人参の甘露煮 白菜ときこの煮物 牛肉の甘酢炒め マッシュサラダ</p>	<p><b>1</b> 八宝菜 人参のごま味噌サラダ さつまいの土佐煮 竹輪と玉ねぎの卵とじ 菜の花のおひたし</p> <p>カロリー 172 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.5 g</p> <p><b>8</b> ホッケのごま焼 人参煮 さつまいの味噌炒め 厚揚げのどぼろ煮 もずくとなめこの三杯酢</p>
<p><b>9</b> 照焼子キン フロッキー 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</p>	<p><b>10</b> えびカツ 千ゲン菜とピーマンのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 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</p>	<p><b>11</b> メバルのバジルオリーブ焼 ふきのかつお煮 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</p>	<p><b>12</b> 鶏肉のホワイトソース煮 スパゲティタリアン アスパラ ベーコンポテト フロッキーのカニカママヨネース</p>	<p><b>13</b> 麻婆豆腐 ひじきとベーコンの煮物 菜の花のなめこおろし 切干大根としらすの煮物 鶏肉とオクラの中華風</p>	<p><b>14</b> 豚肉と厚揚げの煮物 千ゲン菜ソテー 竹輪の辛子炒め 蕪と大根の煮物 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ</p>	<p><b>15</b> 和風おろしハンバーグ オクラのおひたし 人参グラッセ 冬のラタトゥイユ カリフラワーの甘酢漬け</p>
<p><b>16</b> 赤魚のみぞれ煮 ごま昆布 法蓮草と油揚げの煮物 なめこじゃが芋の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル</p>	<p><b>17</b> 鶏肉とさつまいの韓国風炒め キャベツとインゲンのソテー 大根のあっさり生煮漬け さつまいと小松菜の煮浸し ピーマンと搾菜の中華和え</p>	<p><b>18</b> フリの西京焼 大根とひじきの煮物 菜の花のツナ炒め 鶏肉のすき焼き 野菜のピーナッツ和え</p>	<p><b>19</b> 鶏の酒蒸し香味ソース オクラのペペロンチーノ たたきごぼう 豆腐としめじのどろみ煮 青菜のおかかマヨネース和え</p>	<p><b>20</b> 法蓮草カレー バジルスパ カリフラワーのピクルス キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 人参とコンのツナマヨ和え</p>	<p><b>21</b> やわらかメンチカツ 青梗菜と大豆の和え物 焼きそば なすの中華風南蛮漬け あさりどひじきのあっさり煮</p>	<p><b>22</b> 豚バラとキャベツの炒め物 ぜんまい煮 こんにゃくの中華和え 蕪の野菜あんかけ 菜の花のおひたし</p>
<p><b>23</b> ハーフチキンソテー ふきのきんぴら 千ゲン菜ソテー 炒り豆腐 ひじきとごぼうのナムル</p>	<p><b>24</b> 肉団子の柚子風味野菜あん 法蓮草と油揚げの煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ</p>	<p><b>25</b> 鶏もも竜田揚げ 人参しりしり 三色炒め煮 かに玉キャベツ フロッキーのサラダ</p>	<p><b>26</b> 白身魚の生煮 きんぴら 千ゲン菜の明太炒め 厚揚げのどぼろ煮 大根と青菜の柚子和え</p>	<p><b>27</b> 鶏肉のきのごあん 人参とさつまいの金平 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</p>	<p><b>28</b> 赤魚の磯辺焼 白菜とミンチの中華炒め 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</p>	
<p>カロリー 210 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 246 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.0 g 塩分 2.6 g</p>	<p>カロリー 214 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 160 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 308 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 197 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.9 g</p>	

# 2025年 2月 夕食メニュー

5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  
白花豆煮  
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  
平さやいんげん  
スッキーニのトマト炒め  
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  
オクラのペペロンチーノ  
蕪のどぼろ煮  
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  
ふきの含め煮  
大根とウインナーの洋風煮  
キャベツの白ドレ和え
- 6** 鶏の柚子胡椒炒め  
フロッコリーの煮物  
こんにゃくの梅おかか和え  
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  
三色野菜ナムル  
金時豆煮  
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  
きんぴられんこん  
ひじきとさつまいもの煮物  
フロッコリーの明太子煮  
マリネサラダ

カロリー 210 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 8.9 g  
炭水化物 25.1 g 塩分 2.1 g

- 8** ホイコーロー  
白菜と揚げの旨煮  
大根と椎茸の煮物  
鶏大豆  
菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 257 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g  
 カロリー 176 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 6.1 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.0 g  
 カロリー 137 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 3.4 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.4 g  
 カロリー 240 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 12.9 g 塩分 2.1 g  
 カロリー 206 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 14.9 g 塩分 2.4 g  
 カロリー 324 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 31.4 g 塩分 3.0 g  
 カロリー 329 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 18.8 g 塩分 2.5 g

- 9** ロールキャベツの白味噌仕立て  
ひじき煮  
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  
枝豆のペペロンチーノ風  
うま塩キャベツ  
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  
きのこソテー  
三色炒め煮  
麩の甘酢炒め  
青梗菜と大豆の和え物
- 12** 鱈の味噌煮  
ぜんまい煮  
コーンと挽肉の炒め物  
白菜と鶏肉のとうもろ煮  
青菜の山かけ
- 13** 肉じゃが  
メンマの中華和え  
一夜漬(大根人参)  
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  
大豆煮  
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  
ウインナーとときのこの炒め物  
一夜漬(白菜小松菜)  
ナスの油炒め  
豆と海藻の青じそサラダ

カロリー 157 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.7 g  
 カロリー 194 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 23.4 g 塩分 2.5 g  
 カロリー 268 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.0 g 塩分 2.6 g  
 カロリー 280 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.4 g 塩分 2.1 g  
 カロリー 246 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 28.4 g 塩分 2.2 g  
 カロリー 243 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.8 g  
 カロリー 255 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.4 g

- 16** 鶏肉のごま醤油焼き  
ミックスソテー  
オニオンソテー  
竹輪とキャベツのバター醤油炒め  
菜の花の菜種和え
- 17** どんかつ  
人参煮  
ふきの含め煮  
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  
白滝と千ゲン菜の煮物  
四色煮豆  
蕨しシュウマイ  
人参のおかかサラダ
- 19** あぶらかれい味噌煮  
花麩煮  
小松菜のナムル  
豚肉と大根のピリ辛煮  
一夜漬(白菜昆布)
- 20** 生姜焼き  
平さやいんげん  
金時豆煮  
れんこんとさつまいもの煮物  
菜の花とときのこの和え物
- 21** 鶏肉と野菜の塩麹炒め  
大根とかにかまのサラダ  
ふきのかつお煮  
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  
人参のレモン煮  
豚肉と大根の煮物  
白菜の梅しごマヨネーズ和え

カロリー 269 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 16.5 g 塩分 2.1 g  
 カロリー 285 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 塩分 1.8 g  
 カロリー 313 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.1 g 塩分 1.9 g  
 カロリー 193 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.3 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.4 g  
 カロリー 270 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 31.7 g 塩分 2.6 g  
 カロリー 238 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.7 g  
 カロリー 228 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.9 g

- 23** さば塩焼  
白菜と若芽の煮物  
ひとくちがんも煮  
蕪のどろろ煮  
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  
一夜漬(大根昆布)  
さつまいものレモン煮  
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  
さっぱりキャベツのレモン風味  
きのこソテー  
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  
ミックスソテー  
青じそバスター  
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  
さつまいもの甘露煮  
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  
キャベツと油揚げの味噌煮  
エノキのナポリタン風  
竹輪と玉ねぎの卵とじ  
千ゲン菜ともやしの和え物

カロリー 230 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 8.4 g 塩分 2.3 g  
 カロリー 210 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 23.4 g 塩分 2.2 g  
 カロリー 332 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.3 g  
 カロリー 303 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.6 g  
 カロリー 248 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 26.3 g 塩分 1.9 g  
 カロリー 277 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.3 g

