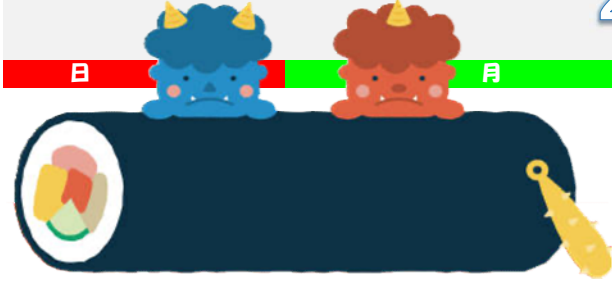


2025年 2月 朝食メニュー

お手頃セット



日 月 火 水 木 金 土

1 高野豆腐と法蓮草の含め煮
人参と若芽の酢の物

カロリー 59 kcal
 蛋白質 4.8 g 脂質 2.0 g
 炭水化物 6.8 g 塩分 1.3 g
 8 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ
 こんにゃくの中華和え

2 クリームシチュー
スパゲティサラダ

3 キャベツと豚肉の味噌炒め
春雨と菜の花の梅わさし和え

4 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
フロッキーのサラダ

6 えびのスーフ炒め
チンゲン菜ともやしの和え物

7 豚すき風煮物
人参と春雨のサラダ

カロリー 188 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 11.5 g
 炭水化物 15.2 g 塩分 1.1 g
 9 豚肉ときのこの香草炒め
人参とコーンの和え物

カロリー 137 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 6.2 g
 炭水化物 12.6 g 塩分 1.0 g
 10 豚肉豆腐
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 115 kcal
 蛋白質 9.2 g 脂質 3.4 g
 炭水化物 12.0 g 塩分 1.7 g
 11 鶏のちゃんちゃん焼き
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 111 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 4.8 g
 炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g
 12 キャベツと豚肉のカキソース炒め
若芽ともやしの酢の物

カロリー 66 kcal
 蛋白質 3.6 g 脂質 1.0 g
 炭水化物 11.3 g 塩分 0.9 g
 13 大根と鶏肉のバター醤油
生しめじのイタリアン

カロリー 119 kcal
 蛋白質 5.5 g 脂質 4.9 g
 炭水化物 12.5 g 塩分 1.1 g
 14 鶏肉ときのこのピリ辛炒め
ごぼうのめかぶ和え

カロリー 81 kcal
 蛋白質 3.7 g 脂質 2.3 g
 炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g
 15 豚肉と野菜の生姜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 116 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 4.5 g
 炭水化物 13.9 g 塩分 1.1 g
 16 ポークチャップ
キャベツとベーコンの和え物

カロリー 103 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 3.9 g
 炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g
 17 肉団子と白菜の煮物
カボチャとレンコンのサラダ

カロリー 105 kcal
 蛋白質 7.1 g 脂質 5.1 g
 炭水化物 8.1 g 塩分 1.3 g
 18 豚肉と冬野菜の味噌炒め
オクラとめかぶの三杯酢

カロリー 132 kcal
 蛋白質 4.9 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 9.0 g 塩分 1.2 g
 19 豚肉と茄子の中華炒め
じゃが芋の中華風サラダ

カロリー 110 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 6.0 g
 炭水化物 8.1 g 塩分 1.0 g
 20 がんもと白菜の煮物
春雨の酢の物

カロリー 104 kcal
 蛋白質 6.0 g 脂質 3.2 g
 炭水化物 11.6 g 塩分 1.4 g
 21 鶏肉ピーマン炒め
切干と人参のハリハリ

カロリー 168 kcal
 蛋白質 7.6 g 脂質 10.3 g
 炭水化物 10.8 g 塩分 1.1 g
 22 鶏肉とごぼうの味噌煮込み
れんこんサラダ

カロリー 182 kcal
 蛋白質 10.4 g 脂質 9.7 g
 炭水化物 12.1 g 塩分 1.5 g
 23 じゃが芋の洋風玉子とじ
オクラとツナの辛み和え

カロリー 142 kcal
 蛋白質 4.4 g 脂質 8.2 g
 炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g
 24 寄せ豆腐のうすあん
もやしと蒸し鶏のナムル

カロリー 107 kcal
 蛋白質 6.4 g 脂質 5.1 g
 炭水化物 8.7 g 塩分 1.0 g
 25 大根と鶏肉の味噌煮
メンマの中華和え

カロリー 219 kcal
 蛋白質 9.3 g 脂質 14.8 g
 炭水化物 12.9 g 塩分 1.3 g
 26 豚バラのすき焼き煮
法蓮草のおひたし

カロリー 132 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 7.2 g
 炭水化物 10.5 g 塩分 1.4 g
 27 えびのスーフ炒め
おくらのとろろ和え

カロリー 120 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 5.2 g
 炭水化物 11.2 g 塩分 1.2 g
 28 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め
和風サラダ

カロリー 160 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 8.8 g
 炭水化物 12.8 g 塩分 1.1 g

カロリー 101 kcal
 蛋白質 3.7 g 脂質 4.5 g
 炭水化物 11.8 g 塩分 1.1 g

カロリー 132 kcal
 蛋白質 6.0 g 脂質 9.3 g
 炭水化物 6.3 g 塩分 1.1 g

カロリー 128 kcal
 蛋白質 7.9 g 脂質 6.6 g
 炭水化物 8.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 142 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 8.7 g
 炭水化物 8.6 g 塩分 1.0 g

カロリー 72 kcal
 蛋白質 3.8 g 脂質 1.5 g
 炭水化物 12.3 g 塩分 0.9 g

カロリー 176 kcal
 蛋白質 9.0 g 脂質 9.7 g
 炭水化物 13.3 g 塩分 1.1 g



2025年 2月 昼食メニュー

お手頃セット

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
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
鶏肉と大豆の生巻煮
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
ナスと蕪の炒め煮
切干大根と枝豆の中華和え

5 鯖のごま醤油焼
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

カロリー 238 kcal
蛋白質 20.3 g 脂質 10.8 g
炭水化物 14.6 g 塩分 3.4 g

カロリー 290 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 14.3 g
炭水化物 29.1 g 塩分 3.0 g

カロリー 232 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 13.5 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 325 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 23.7 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 198 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 10.8 g
炭水化物 17.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 260 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 14.3 g
炭水化物 22.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 134 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 5.0 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.2 g

9 照焼きキン
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
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
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
ベーコンポテト
フロッキ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
冬のラタトゥイユ
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 218 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 11.0 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 11.9 g
炭水化物 16.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 9.4 g
炭水化物 10.2 g 塩分 1.2 g

カロリー 194 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 10.7 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 172 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 7.2 g
炭水化物 16.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 13.1 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 153 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 4.3 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.5 g

16 赤魚のみぞれ煮
なめことじゃが芋の煮物
玉ねぎと蒸し鶏のナムル

17 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め
さつま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
鶏肉のすき焼き
野菜のピーナッツ和え

19 鶏の酒蒸し香味ソース
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
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

カロリー 141 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 2.8 g
炭水化物 17.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 195 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 6.8 g
炭水化物 24.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 238 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 12.7 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 248 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 16.2 g
炭水化物 8.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 234 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 14.0 g
炭水化物 21.1 g 塩分 3.0 g

カロリー 325 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 22.0 g
炭水化物 22.4 g 塩分 2.3 g

カロリー 201 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 11.6 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.7 g

23 ハーフチキンソテー
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
かに玉キャベツ
フロッキーのサラダ

26 白身魚の生巻煮
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
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
高野豆腐の炒り煮
菜の花とツナの辛子和え

カロリー 189 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 10.3 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.3 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 172 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 8.6 g
炭水化物 13.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 130 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 2.6 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g

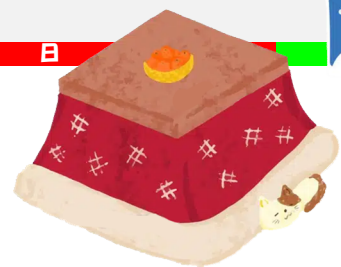
カロリー 280 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 15.8 g
炭水化物 17.4 g 塩分 1.8 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 7.3 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.5 g



2025年 2月 夕食メニュー

お手頃セット



日 月 火 水 木 金 土

- 2** 鶏肉のねぎ塩だれ 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 スキーマのトマト炒め キャベツサラダ
- 4** 赤魚の生姜煮 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 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 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
- 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 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 白菜と鶏肉のどろみ煮 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 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 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 菜の花の菜種和え
- 17** 豚かつ 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 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 フロッキーのゴマ和え
- 22** 豆腐ハンバーグのきのこあん 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 蕪のどろみ煮 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 フロッキーとハムのクリーム煮 ポテトサラダ
- 27** 照焼ハンバーグ 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

- 29** 鶏肉のねぎ塩だれ ナスの挽肉炒め 青梗菜のピーナッツ和え
- 30** オニオンソースハンバーグ スキーマのトマト炒め キャベツサラダ
- 31** 赤魚の生姜煮 蕪のどぼろ煮 白菜の辛子柚子和え
- 32** チキンのおろしトマトソース 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの白ドレ和え
- 33** 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
- 34** 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
- 35** ホイコーロー 鶏大豆 菜の花と錦糸玉子のおひたし

