

令和 7 年 2 月 献立表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	土	朝食バイキング		鶏肉のペッパー焼き	ツナと大豆のサラダ	味噌汁	クリームシチュー	エビミックスフライ	ゼリー
				866 kcal	40.6 g		1023 kcal	38.0 g	
2	日	朝食バイキング		豚すき丼	辛子和え	味噌汁	鶏の唐揚げ	大根サラダ	味噌汁
				1005 kcal	29.2 g		894 kcal	40.5 g	
3	月	厚揚げの生姜煮	チーズサラダ	ポークピカタ	梅金平ごぼう	味噌汁	柳川煮風	キャベツと春雨のピリ辛和え	スープ
		680 kcal 25.6 g	436 kcal 16.7 g	909 kcal	29.9 g		チキン照り焼き	839 kcal 29.1 g	798 kcal 37.3 g
4	火	はんぺんと青梗菜のソテー	フルーツヨーグルト	海鮮塩やきそば	揚げ餃子	わかめスープ	豚の柚子胡椒風味	ナムル	味噌汁
		542 kcal 16.1 g	446 kcal 15.2 g	1063 kcal	32.3 g		鶏の磯辺揚げ	763 kcal 26.8 g	926 kcal 39.8 g
5	水	温泉卵	ポテトサラダ	カレーライス	盛り合わせサラダ	コンク	さばのおろし煮	竹輪のピリ辛炒め	豚汁
		576 kcal 20.0 g	477 kcal 15.6 g	1129 kcal	25.3 g		ホホキのごま揚げ	809 kcal 31.2 g	875 kcal 36.1 g
6	木	切干大根煮	ポパイソテー	あごだし五目あんかけうどん	コロッケ	フルーツ白玉	グリルチキン&コロッケ	ほうれん草サラダ	かき玉汁
		549 kcal 15.4 g	462 kcal 16.5 g	1029 kcal	23.8 g		975 kcal	28.8 g	
7	金	肉ごぼう	スパソテー	チキン南蛮	糸こんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁	ポークチャップ	大根と揚げの煮物	味噌汁
		605 kcal 16.2 g	434 kcal 16.3 g	957 kcal	39.4 g		804 kcal	31.6 g	
8	土	朝食バイキング		高菜チャーハン	ミニチキンカツ	味噌汁	中津から揚げ	もやしときのこのソテー	味噌汁
				1372 kcal	39.1 g		931 kcal	34.1 g	
9	日	朝食バイキング		鶏ときのこの照りマヨ丼	中華風お浸し	味噌汁	豚肉の天ぷら	うま煮	味噌汁
				1341 kcal	36.0 g		1048 kcal	30.8 g	
10	月	朝食バイキング		油淋鶏	さつま芋サラダ	スープ	豚の味噌漬風	こんにゃくのそぼろ炒め	味噌汁
				903 kcal	39.7 g		793 kcal	27.4 g	
11	火	朝食バイキング		煮込みハンバーグ	しめじと蓮根の味噌マヨサラダ	スープ	鶏のさっぱりソテー	タルタルソース	五目ひじき
				839 kcal	22.3 g		904 kcal	33.3 g	
12	水	豚たま		ひき肉のカレーライス	盛合せサラダ	コンク	チキンピカタ	けんちん煮	味噌汁
		631 kcal 21.4 g	507 kcal 21.8 g	1129 kcal	25.6 g		902 kcal	46.0 g	
13	木	丸天みぞれ煮	ツナサラダ	塩ちゃんこちゃんぽん	大学芋	ナムル	鶏のマスタード焼き	スパゲッティサラダ	味噌汁
		570 kcal 18.2 g	477 kcal 17.5 g	1070 kcal	27.3 g		豚肉のスタミナ炒め	833 kcal 39.3 g	922 kcal 28.3 g
14	金	白菜の中華ソテー	フルーツヨーグルト	柚子おろし鶏天	インゲンのごま和え	味噌汁	タンドリーチキン	ごぼうと豚の炒め煮	スープ
		541 kcal 17.9 g	446 kcal 15.2 g	899 kcal	39.3 g		746 kcal	39.2 g	
15	土	朝食バイキング		鶏のマヨ焼き	千草和え	わかめスープ	ポークソテー	和風ソース	にら玉
				893 kcal	32.2 g		812 kcal	33.7 g	
16	日	朝食バイキング		豚のゆかり揚げ	ツナ大根煮	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮	茎わかめカツ	スープ
				994 kcal	30.1 g		1090 kcal	40.6 g	
17	月	だし巻き卵	ハムサラダ	チキンカツ	白菜とかまぼこの辛子和え	味噌汁	揚げ鶏の甘辛ソース	ビーフンサラダ	味噌汁
		589 kcal 18.6 g	425 kcal 16.9 g	959 kcal	29.6 g		ミートグラタン	912 kcal 38.1 g	869 kcal 28.7 g
18	火	きのこマリネ	オムレツ	もやしたっぷり醤油ラーメン	春巻き	みかん缶	チキンポテト	中華炒め	味噌汁
		551 kcal 15.2 g	498 kcal 21.0 g	981 kcal	27.2 g		ポーク南蛮	825 kcal 32.4 g	978 kcal 27.5 g
19	水	サワラの西京焼き	コールスローサラダ	♥バレンタインフェア♥			とんかつ	ブロッコリーサラダ	味噌汁
		687 kcal 30.9 g	425 kcal 14.9 g				牛肉の塩だれ炒め	896 kcal 30.4 g	973 kcal 26.8 g
20	木	ハムソテー	シーザーサラダ	トリニータ唐揚げ	ピーナツ和え	味噌汁	チーズハンバーグ	キャベツとツナのサラダ	味噌汁
		559 kcal 18.0 g	445 kcal 15.6 g	978 kcal	37.6 g		945 kcal	31.1 g	
21	金	もやしとニラの卵とじ		あじの野菜あんかけ	豚じゃが	かき玉汁	鶏肉の博多焼き	肉団子の旨煮	味噌汁
		541 kcal 16.7 g	417 kcal 16.8 g	844 kcal	33.5 g		857 kcal	36.1 g	
22	土	朝食バイキング		かつ丼	甘酢和え	味噌汁	チキンの和風グリル	ブロッコリーとウィンナーソテー	味噌汁
				1271 kcal	37.8 g		900 kcal	35.9 g	
23	日	朝食バイキング		豚肉の生姜焼き	大根金平	味噌汁	麻婆丼	エッグサラダ	スープ
				786 kcal	29.4 g		923 kcal	35.7 g	
24	月	朝食バイキング		豚キムチ	ごぼうの卵とじ	味噌汁	鶏肉のカレー天	春雨サラダ	味噌汁
				798 kcal	32.3 g		950 kcal	33.9 g	
25	火	いわしの蒲焼		ミックスフライ	マカロニサラダ	スープ	すき煮	しゅうまい	味噌汁
		612 kcal 43.6 g	588 kcal 43.7 g	901 kcal	21.5 g		1005 kcal	38.0 g	
26	水	炒り豆腐		ビーフカレー	盛合せサラダ	コンク			
		578 kcal 19.1 g	454 kcal 19.2 g	1221 kcal	27.5 g				

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）
*主菜の上段がA食、下段がB食です。

