

2025 年

2 月 予 定 献 立 表

	1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 具沢山スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳
昼 食	つけ麺 つけ麺たれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	彩りご飯 沢煮梅 ほっけの照り焼き 大豆サラダ 小袋マヨネーズ 節分デザート	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋ごまクリームドレッシング	つけうどん めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘草炒め 小松菜の柚子風味
夕 食	ご飯 かれのい煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ バナナムース	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え いちごゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え たまご豆腐	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンサー きなまんジェ	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 グレープゼリー	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2024	2076	1996	2157	2226	1986	2040
たんぱく質 (g)	83.9	82.1	80.8	85.2	79.8	82.3	80.2
脂質 (g)	54.1	43.6	52.9	58.8	62.2	50.6	43.7
	8 日 (土)	9 日 (日)	1 0 日 (月)	1 1 日 (火)	1 2 日 (水)	1 3 日 (木)	1 4 日 (金)
朝 食	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳
昼 食	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 キーマ風カレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト
夕 食	ご飯 さばの香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ココアムース	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 いちごムース	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 とけないアイス	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え ヨーグルト	ご飯 鰯の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え オレンジゼリー
エネルギー (kcal)	2159	2047	2069	1994	2086	2110	2140
たんぱく質 (g)	81.8	78.2	81.2	81.2	79.3	80.6	83
脂質 (g)	55.8	51.5	52	57.8	48	52.2	54.7
	1 5 日 (土)	1 6 日 (日)	1 7 日 (月)	1 8 日 (火)	1 9 日 (水)	2 0 日 (木)	2 1 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳
昼 食	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかにかま和え	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	つけうどん めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 かれのい南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鰯の西京焼き 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト
夕 食	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え お米のムース	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 厚揚げとわかめのサラダ 小袋マヨネーズ きなまんジェ	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋ごまクリームドレッシング ココアムース	♪手作りおやつ♪ ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え プリン	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ グレープゼリー
エネルギー (kcal)	2106	2120	1909	2170	2346	2150	2166
たんぱく質 (g)	78.1	80.2	78.2	78.7	82.9	80.9	81.1
脂質 (g)	49.9	55.4	48.9	60.4	69	53.8	51.5
	2 2 日 (土)	2 3 日 (日)	2 4 日 (月)	2 5 日 (火)	2 6 日 (水)	2 7 日 (木)	2 8 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳
昼 食	ご飯 和風バーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの胡麻風味 オレンジゼリー	ご飯 すき焼きコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋ごまクリームドレッシング
夕 食	ご飯 さばの生姜焼き マカロニとウインナーのコンソメ煮 オクラの土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 鰯の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 いちごゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え とけないアイス	ご飯 鰯の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え オレンジゼリー	ご飯 さばの塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの菜種和え たまご豆腐	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え いちごゼリー
エネルギー (kcal)	2177	2097	2183	2073	1971	2045	2169
たんぱく質 (g)	80.6	82.6	77.4	78.3	79.5	79.3	76.5
脂質 (g)	61.1	52.7	65	44.4	56.1	47.3	50.7

【2月の予定】

5 日 (水) 出張調理
はやてユニットで行います。

1 9 日 (水) 手作りおやつ
クレープを提供します。

検食当番は「ひかりユニット」です。



～節分について～

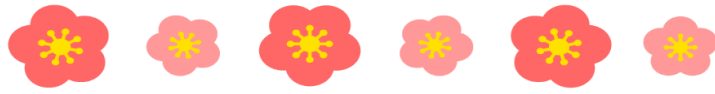
★節分の由来
節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじめりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえは春の節分のみを指すようになっていったようです。

★恵方巻の由来
恵方巻は、大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあがったお新香をのり巻にし、商売繁盛を願って食べたと言われています。恵方巻は、その年の恵方（福を授ける年神様がいらっしゃる方角）を向いて丸かじりすると願いが叶ったり幸福に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。今年の恵方は西南西です。

★鬼が苦手ないわしとひいらぎ
鬼は、いわしの生臭さとひいらぎの痛いトゲが苦手です。そこで、いわしの頭を焼いた物をひいらぎの枝に刺し、それを玄関に取り付けて鬼が入ってこないようにする風習があります。

★豆まきの由来
節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は、「魔滅（まめ）」に通じ、無病息災を祈る意味があります。また、豆まきに使う大豆は、必ず炒り豆でなくてははいけません。大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。豆まきがすんだら、一年間無事に過ごせるようお願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。豆を食べることで、病に勝つ力もついて福を呼ぶとされています。





2 月 平均	エネルギー (kcal)	2100
	たんぱく質 (g)	80.5
	脂 質 (g)	53.7