

# 2月献立表

## 鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。チキンドリアや静岡おでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。  
14日のバレンタインデーには特別食をご用意しておりますので、お楽しみください。



						2月1日(土)	2月2日(日)
朝食						御飯 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食						御飯 八宝菜 ぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ ミニケーキ	<b>【節分】</b> 太巻き寿司・稲荷寿司 節分 豆入り茶碗蒸し 浅漬け いわしつみれと生姜のお吸い物 フルーツあんみつ
おやつ						コーヒーゼリー	ソフトクレープ(バナナ)
夕食						御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 トマトの大葉和え すまし汁	御飯 鶏肉の梅葱だれ 切り昆布の煮物 おくらの香味和え 味噌汁
1日計						エネルギー:1717kcal タンパク:59.3g 脂質:58.6g 食塩相:8.5g	エネルギー:1563kcal タンパク:53.7g 脂質:37.7g 食塩相:9.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 2月献立表

2025年2月3日～2月9日

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 パンプキンサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン トマトスープ オムレツ フルーツ ジョア	御飯 ちくわの煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン コンソメスープ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と南瓜の煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	御飯 豚肉と野菜のチリソース ちんげん菜の中華煮浸し 中華くらげの和え物 中華スープ	スパゲッティナポリタン 白菜のサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 鶏肉と野菜の揚げ出し ほうれん草のさっと煮 もずく酢 味噌汁	御飯 あじの南蛮焼き 春雨の旨煮 なめたけ和え 味噌汁	五目炒飯 春巻き もやしとザーサイの和え物 中華スープ	<b>からだ元気【花粉症予防】</b> 御飯 さばと野菜の甘味噌だれ 菜の花と人参のナムル バナナきなこヨーグルト わかめスープ	御飯 メンチカツ ぜんまいの炒め煮 卵豆腐 すまし汁
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	バウムクーヘン(チョコ)	どら焼き	抹茶プリン	塩まんじゅう	薄皮こしあんパン	黒糖&きなこパンケーキ
夕食	御飯 あぶらかれの甘辛煮 なすの生姜炒め 白和え すまし汁	御飯 和風ハンバーグ 玉葱ソース さつま芋金平 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 太刀魚の醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ たけのこのおおか炒め たたき胡瓜 すまし汁	麦ごはん 赤魚のみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 とろろ 赤だし	御飯 豚肉の香味炒め さつま芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 さわらのはちみつ照り焼き ブロッコリーの炒め物 長芋のゆかり和え 味噌汁
1日計	1食あたり:1563kcal タバク:49.8g 脂質:44.7g 食塩相:8.0g	1食あたり:1614kcal タバク:55.2g 脂質:37.1g 食塩相:11.3g	1食あたり:1710kcal タバク:59.0g 脂質:53.4g 食塩相:8.2g	1食あたり:1492kcal タバク:61.6g 脂質:45.9g 食塩相:8.2g	1食あたり:1474kcal タバク:56.4g 脂質:38.0g 食塩相:8.8g	1食あたり:1829kcal タバク:66.1g 脂質:60.3g 食塩相:6.9g	1食あたり:1626kcal タバク:56.1g 脂質:52.3g 食塩相:9.0g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 2月献立表

2025年2月10日～2月16日

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ スナッペンどうのからし和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ポイルウインナー ポテトサラダ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 海老と野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 白身魚のバターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	野菜たっぷりちゃんぽん かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 あじフライ 切干大根の煮物 長芋の酢の物 味噌汁	五目ちらし寿司 ごぼうのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁 りんごヨーグルト	<b>【特別食】</b> スモークサーモンの 彩りサラダ ほうれん草とコーンのソテー 特製ビーフシチュー パン、練乳いちごムース	御飯 豚肉のごま漬け焼き 大豆五目煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 めばるの塩麴焼き さつま芋の含め煮 アスパラの酢味噌がけ すまし汁
おやつ	毎ミルクのパウンドケーキ	クリームブッセ	雪の宿(煎餅)	いちごゼリー	ソフトクレープ(チョコ)	メープルパンケーキ	プチシュー
夕食	御飯 鶏肉の塩レモンだれ 里芋の白煮 小松菜の梅肉がけ 味噌汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き ピーマンの塩炒め 浅漬け すまし汁	御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め しろ菜の煮浸し 春雨とわかめの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 菜の花と えのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 ぶりの照り焼き ぜんまいの炒め煮 わさび豆腐 すまし汁	御飯 赤魚の甘辛煮 焼きビーフン たたき胡瓜 味噌汁	御飯 鶏肉と油麴の治部煮 五目金平 おくらの梅肉がけ 味噌汁
1日計	1食あたり:1368kcal タンパク:55.1g 脂質:29.9g 食塩相:7.8g	1食あたり:1559kcal タンパク:56.7g 脂質:39.8g 食塩相:11.9g	1食あたり:1544kcal タンパク:53.4g 脂質:41.9g 食塩相:8.2g	1食あたり:1460kcal タンパク:46.1g 脂質:30.5g 食塩相:7.7g	1食あたり:1586kcal タンパク:67.2g 脂質:31.0g 食塩相:5.5g	1食あたり:1502kcal タンパク:62.2g 脂質:37.4g 食塩相:8.0g	1食あたり:1546kcal タンパク:60.8g 脂質:35.2g 食塩相:7.9g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 2月献立表

2025年2月17日～2月23日

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 アスパラのサラダ フルーツ ジョア	御飯 白身魚のふんわり煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 オムレツ チンゲン菜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草と しめじの和え物 味噌汁	きつねうどん ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのツナ和え フルーツあんみつ	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 春雨の炒め物 おくらとの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老の塩炒め 里芋のそぼろあんかけ もずく酢 味噌汁	チキンドリア いんげんと きのこのバターソテー ピクルス 押し麦入りスープ	御飯 あぶらかれいの 香味ソース なすの田舎煮 長芋の梅だれ すまし汁	御飯 豚肉のんにく醤油焼き 白菜の旨煮 きゅうりの酢の物 味噌汁
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ(コーヒー)	エクレア	ぼたぼた焼き(煎餅)	ショコラスペシャル	抹茶ようかん	もみじまんじゅう
夕食	<b>ご当地【静岡県】</b> さくら飯 静岡おでん なすの田楽 温州みかんゼリー すまし汁	御飯 さわらのピリ辛葱だれ 筍の土佐煮 うの花 味噌汁	御飯 さばの幽庵焼き 大根の明太あん キャベツの塩昆布和え すまし汁	御飯 牛肉じゃが ピーマンの塩炒め しろ菜と ほたて風味の和え物 味噌汁	御飯 あじの野菜蒸し れんこん金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ かに風味焼売 レタスのナムル 春雨スープ	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き ひじきの煮物 トマトの和え物 すまし汁
1日計	1食材:-:1493kcal タバク:-:47.9g 脂質 :37.1g 食塩相:8.6g	1食材:-:1678kcal タバク:-:61.9g 脂質 :41.7g 食塩相:9.8g	1食材:-:1603kcal タバク:-:60.0g 脂質 :51.0g 食塩相:7.5g	1食材:-:1485kcal タバク:-:56.8g 脂質 :39.6g 食塩相:8.3g	1食材:-:1542kcal タバク:-:53.9g 脂質 :39.6g 食塩相:8.8g	1食材:-:1538kcal タバク:-:54.8g 脂質 :35.9g 食塩相:8.7g	1食材:-:1510kcal タバク:-:59.6g 脂質 :34.2g 食塩相:8.4g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 2月献立表 2025年2月24日～2月28日

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)		
							
	特別食						
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 スナップえんどうのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	パン コーンクリームスープ ポイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト スナップえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト		
昼食	<b>【特別食】</b> 刺身盛り合わせ 揚げだし豆腐 ゆず大根 御飯、赤だし 生どら焼き	あんかけ焼きそば ぎょうざ ピーチゼリー 中華スープ	<b>【認知症予防 長寿ごはん】</b> 押麦御飯 鶏むね肉のゆず胡椒電田揚げ ブロッコリーと大根の薄くず煮 小松菜と大豆の塩麹和え 味噌汁	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋田楽 アスパラのからし和え すまし汁	カレーライス 福神漬け ツナサラダ コンソメスープ ゼリー入りフルーツポンチ		
おやつ	カステラ	ミニピーナツパン	パンナコッタ	牛乳プリン	ソフトクレープ(いちご)		
夕食	御飯 つくね焼き 冬瓜のほたて風味あん かぶのしらす和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き さつま芋の甘煮 いんげんのくすみ和え 味噌汁	御飯 さばの照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 春雨サラダ 味噌汁	御飯 太刀魚のわさび醤油 切干大根の煮物 冷奴 味噌汁		
1日計	1食料:-:1555kcal タバク:61.8g 脂質 :23.6g 食塩相:5.7g	1食料:-:1758kcal タバク:50.8g 脂質 :49.6g 食塩相:9.0g	1食料:-:1554kcal タバク:65.8g 脂質 :48.6g 食塩相:8.2g	1食料:-:1598kcal タバク:62.5g 脂質 :48.1g 食塩相:9.1g	1食料:-:1557kcal タバク:52.1g 脂質 :41.8g 食塩相:9.1g		

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉

