

# 2月 献立表

## サニーステージ大和

朝食	2日 節分 太巻き がんもの煮物 菜の花のごま和え いわしの梅煮 鬼除け汁	14日 バレンタイン ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ スープ	<p>節分について 「一年間健康で過ごせるように」と願いを込めて 「悪いもの」を追い出す行事</p> <p>鬼とは？ 災いや病氣、煩惱や欲望をイメージさせる存在</p> <p>なぜ豆まきをするの？ 災いのもととされる鬼を豆をまいて 退治し、魔除けや邪気を払う意味がある</p>	2025/2/1 (土)	
	昼食	5日 誕生日会 天ぷら		26日 鍋の日 すき焼き 温泉卵 りんご 御飯 すまし汁	ハムとカリフラワーのカレー炒め キャベツのしその実和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 372kcal
	おやつ	いんげんとひらたけのソテー れんこんの梅おかか和え			八宝菜 小松菜の煮びたし フルーツ 御飯 スープ 455kcal
	夕食	赤飯 赤だし			カステラ 108kcal 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 かぶときゅうりの酢の物 御飯 みそ汁 428kcal



	2025/2/2 (日)	2025/2/3 (月)	2025/2/4 (火)	2025/2/5 (水)	2025/2/6 (木)	2025/2/7 (金)	2025/2/8 (土)	
朝食	ウインナーとほうれん草のソテー ブロッコリーのツナサラダ ジュース フレンチトースト コンソメスープ 449kcal	野菜つみれの煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 504kcal	かぶと生揚げの甘辛炒め オクラのしょうが和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 433kcal	里芋のそぼろ煮 キャベツのドレッシング和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 441kcal	しらす雑炊 高野豆腐の含め煮 春菊のお浸し 漬物 牛乳 436kcal	大根とさつま揚げの炒め物 小松菜のわさび和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 397kcal	肉詰いなり煮付 カリフラワーサラダ ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 446kcal	
昼食	節分の日	鶏肉の南蛮漬け かぼちゃの煮付 野菜のサラダ 御飯 すまし汁 445kcal	きしめん 冬瓜の旨煮 青梗菜のお浸し ヤクルト 404kcal	和食一富士 食堂	さばの味噌煮 こんにゃくの甘辛炒め 冷奴 御飯 すまし汁 453kcal	チキンのアイオリソース スナッペンどうのコンソメ炒め フルーツ 御飯 スープ 467kcal	あじの中華あんかけ ひじきの煮物 オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁 455kcal	
おやつ	お楽しみおやつ	オレンジゼリー 62kcal	パインムース 60kcal		バナナマフィン 163kcal	水ようかん 83kcal	あんみつ 69kcal	
夕食	ぶり大根 れんこんの塩きんぴら いんげんのおかか和え 御飯 すまし汁 474kcal	豚肉のオイスターソース炒め ひじきサラダ 煮豆 御飯 みそ汁 533kcal	白身魚のパン粉焼 スナッペンどうのカレー炒め チーズ入りサラダ 御飯 玉子スープ 469kcal	チキンピカタ 白菜の煮びたし カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 461kcal	豚肉のチャプチェ カニ入りしゅうまい 切干大根のサラダ 御飯 みそ汁 583kcal	餃子 ふきの含め煮 青菜の磯辺和え 御飯 みそ汁 498kcal	筑前煮 いんげんの炒めもの かぶのゆず醤油和え 御飯 すまし汁 389kcal	
朝食	2025/2/9 (日)	2025/2/10 (月)	2025/2/11 (火)	2025/2/12 (水)	2025/2/13 (木)	2025/2/14 (金)	2025/2/15 (土)	
朝食	ロールパンサンド コーンサラダ ジュース スープ 382kcal	がんもと野菜の炒め煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 468kcal	鶏団子と里芋の含め煮 ほうれん草の菜種和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 473kcal	野菜の甘辛炒め 小松菜のごま和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 438kcal	玉子雑炊 がんもどきと野菜の煮物 青梗菜の磯和え 漬物 牛乳 411kcal	はんぺんの磯辺焼き ほうれん草の辛子和え 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 392kcal	豆腐サンドの煮物 白菜の生姜和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 401kcal	
昼食	肉じゃが 青梗菜のかに風味あんかけ 切干大根の酢の物 御飯 みそ汁 504kcal	鶏肉のトマトソース 菜の花ときのこのソテー かぼちゃサラダ 御飯 スープ 503kcal	ごぼう天そば なすの煮浸し オクラとろろ ヤクルト 557kcal	マカロニグラタン フレンチサラダ フルーツ パン スープ 460kcal	鶏肉の七味焼 スナッペンどうの煮びたし かぶの即席漬 御飯 みそ汁 450kcal	バレンタイン	鮭ときのこのバターポン酢焼き れんこんの炒り煮 切干大根のドレッシング和え 御飯 みそ汁 498kcal	鮭ときのこのバターポン酢焼き れんこんの炒り煮 切干大根のドレッシング和え 御飯 みそ汁 498kcal
おやつ	たらの焼 99kcal	抹茶の森しケーキ 115kcal	赤魚の煮付 いんげんと竹輪の炒め物 青梗菜とまやしのおかか和え 御飯 みそ汁 366kcal	ドームケーキ 116kcal	ベアクリームワッフル 76kcal	チョコレートパンバロア 101kcal	手作りプリン 65kcal	
夕食	たらの香味にらだれ 白菜のやわらか煮 なすの香味和え 御飯 みそ汁 443kcal	回鍋肉 ふきの土佐煮 フルーツ 御飯 すまし汁 462kcal	いんげん竹輪の炒め物 青梗菜とまよしのおかか和え 御飯 みそ汁 366kcal	麻婆豆腐 肉しゅうまい 切干大根のサラダ 御飯 中華スープ 458kcal	白身魚の味噌マヨ焼 かぼちゃの煮物 キャベツのお浸し 御飯 すまし汁 459kcal	厚揚げとごぼうの柳川風 いんげんの炒め物 春菊の中華和え 御飯 みそ汁 530kcal	肉団子の甘酢炒め 里芋の煮つこがし カリフラワーサラダ 御飯 すまし汁 522kcal	
朝食	2025/2/16 (日)	2025/2/17 (月)	2025/2/18 (火)	2025/2/19 (水)	2025/2/20 (木)	2025/2/21 (金)	2025/2/22 (土)	
朝食	ウインナーのソテー ツナサラダ ジュース パン スープ 420kcal	生揚げの含め煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 506kcal	玉子とじ ほうれん草のピーナツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 466kcal	がんもと野菜の煮物 菜の花のお浸し 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 418kcal	さけ雑炊 キャベツとピーマンの味噌炒め なめたけ和え 漬物 牛乳 422kcal	高野豆腐といんげんの炒め煮 小松菜の磯和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 412kcal	鶏肉ときのこの醤油炒め かぶの梅和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 410kcal	
昼食	豚肉のしぐれ煮 もやしのカレー炒め オクラの梅肉和え わかめ御飯 すまし汁 433kcal	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ なすの煮浸し 白菜の浅漬け 御飯 すまし汁 466kcal	ナポリタン ミートボール 枝豆サラダ スープ 430kcal	油淋鶏 ひじきの炒り煮 フルーツ 御飯 スープ 518kcal	さばの塩焼 竹輪のおおさ炒め オクラのおかか和え 御飯 みそ汁 445kcal	クリームシチュー シーザーサラダ フルーツ バターライス 506kcal	豆腐ハンバーグ照り焼ソース風 大豆とひじきの煮物 ピーマンのゆず醤油和え 御飯 スープ 523kcal	
おやつ	杏仁豆腐 77kcal	抹茶ミルク寒天 小豆がけ 79kcal	紅茶ケーキ 115kcal	コーヒーゼリー 44kcal	キャラメルプリン 88kcal	水ようかん 83kcal	クレープ 84kcal	
夕食	白身魚のはちみつ生姜焼 冬瓜のうすくず煮 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 446kcal	豚肉の焼肉風炒め 高野豆腐の含煮 煮豆 御飯 みそ汁 539kcal	たらの煮付け 金平ごぼう いんげんのドレッシング和え 御飯 すまし汁 395kcal	豚肉のブルコギ風 さつまいものレモン煮 ブロッコリーのわさび和え 御飯 みそ汁 494kcal	肉豆腐 春菊の中華和え フルーツ 御飯 みそ汁 445kcal	赤魚のみりん焼 切干大根の煮物 枝豆サラダ 御飯 すまし汁 416kcal	ポークチャップ かぼちゃ煮物 白菜の浅漬け 御飯 スープ 459kcal	
朝食	2025/2/23 (日)	2025/2/24 (月)	2025/2/25 (火)	2025/2/26 (水)	2025/2/27 (木)	2025/2/28 (金)		
朝食	オムレツ ブロッコリーサラダ ジュース パン スープ 450kcal	高野豆腐と野菜の含煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 501kcal	目玉焼 ほうれん草のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 464kcal	ポークビーンズ 小松菜のお浸し 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 449kcal	きのご雑炊 肉団子の煮物 ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳 415kcal	さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草の和え物 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 416kcal	西南西	
昼食	鶏肉の和風野菜あんかけ 菜の花の煮びたし 冷奴 御飯 みそ汁 496kcal	豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 御飯 すまし汁 480kcal	塩ラーメン 春巻 海草サラダ ヤクルト 450kcal	すき焼き	とんかつ こんにゃくのきんぴら いんげんのマヨネーズ和え 御飯 みそ汁 540kcal	鶏肉の南部焼 ピーマンソテー 春菊のわさび和え 御飯 みそ汁 447kcal		
おやつ	ロールケーキ 120kcal	ピーチムース 43kcal	さつまいも蒸しパン 97kcal	ミルク寒天 黒みつきながけ 77kcal	吹雪饅頭 102kcal	ミルクティーゼリー 79kcal		
夕食	あじの利休焼 もやしの炒め物 オクラのポン酢和え 御飯 すまし汁 410kcal	ロールキャベツのトマト煮 ピーマンソテー 小松菜の辛子和え 御飯 コンソメスープ 462kcal	白身魚のカレー風味ムニエル かぼちゃのそぼろあんかけ ひじきサラダ 御飯 みそ汁 495kcal	鶏肉の塩麹焼 冬瓜の旨煮 菜の花磯和え 御飯 すまし汁 392kcal	さばの照り焼き なすの煮浸し ピーマンの生姜和え 御飯 すまし汁 502kcal	豚肉のポン酢炒め ひじきの煮物 オクラのごま和え 御飯 すまし汁 523kcal		

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。 国内産のお米を使用しています。 一富士フードサービス(株)