

〈特別養護老人ホーム遊ぶる 2025年2月献立表〉

2026/02/05

	日 2月1日	月 2月2日	火 2月3日	水 2月4日	木 2月5日	金 2月6日	土 2月7日
朝食	雑炊 じゃが芋の煮物 かまぼこ	カスタードロール ミルクパン オムレツ 果物（桃缶） 牛乳	カスタードクリームパン ウインナーソーテー 果物（キウイ） 牛乳	バターロール イエローロール ビーフンサラダ 果物（みかん缶） 紅茶	黒糖食パン 人参のコーン煮 果物（パイン缶） 牛乳	お粥 白菜と豚肉のうま煮 にしんの煮付け	イエローロール ハニーロール さつまいもサラダ 果物（キウイ） 牛乳
昼食	親子丼 高野豆腐含め煮 海藻の酢の物 春菊と白葱の味噌汁	ごはん 回鍋肉 青梗菜の中華風煮浸し ごま胡瓜 中華スープ（春雨・パセリ）	巻きずし サラダ巻き 冬瓜の煮物 フルーツカクテル 赤だし（わかめ・巻き麩）	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 ほうれん草の炒め物 大根サラダ（和風ドレッシング） キノコスープ	うなぎ丼 五目豆 いんげんのごま和え 絹さやと里芋の味噌汁	ごはん 鱈（さわら）の辛み焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 花麩と蒟の吸物	ごはん ビーフシチュー キャベツのスープ煮 シーザーサラダ 果物（みかん）
夕食	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 蒟蒻のみそ炒め 胡瓜と茄子のしょうが和え 貝割れとおつゆ麩の吸物	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの五目煮 大根の梅マヨ和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 蒟の土佐煮 長芋の醤油焼き 豆腐と玉ねぎの吸物	ごはん まぐろのお造り 茄子のそぼろあん オクラとささみの和え物 榎ともやしの味噌汁	ごはん 干草焼き（あんかけ） きんぴらごぼう きゅうりの酢の物 とろろとかまぼこの吸物	ごはん 牛肉のピーマン炒め 炒り卵の花 長芋のわさび醤油がけ あさりともやしの味噌汁	ごはん 鱈（あじ）の南蛮漬 千切大根の煮物 榎の梅肉和え はんぺんと貝割れの吸物
朝食	チョコカスタード アスパラの炒め物 果物（桃缶） ミルクティー	バターロール ライトワッサン 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	丸ロール 黒糖ロール 野菜サラダ（フレンドレッシング） 果物（みかん缶） ココア	お粥 ひじきの炒め煮 高菜漬	Wドッグパン さつまいものみかん煮 果物（キウイ） 牛乳	ワッサンデニッシュ ほうれん草のクリーム煮 果物（パイン缶） ミルクティー	十勝あんぱん オムレツ 果物（桃缶） 牛乳
昼食	ごはん カレイの香りづけ 茄子の甘辛煮 ほうれん草と揚げの和え物 そうめんとかまぼこの吸物	炊き込みごはん 鶏肉のきじ焼き きのこ炒り豆腐 青梗菜の帆立和え 春菊と舞茸の味噌汁	ごはん 鮭（さけ）のムニエル 茄子のトマト煮 フルーツカクテル コーンスープ	ごはん 肉じゃが ぜんまいの煮物 小松菜のお浸し ほうれん草と大根の味噌汁	ごはん 鱈（さわら）のチリ蒸し ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草のごま和え わかめと花麩の吸物	牛丼 アスパラの炒め物 野菜サラダ（青じそドレッシング） あざりと白葱の吸物	ごはん 鯛（たい）の塩焼き ひじきれんこん 青梗菜のお浸し 榎とかまぼこの味噌汁
夕食	ごはん 牛肉の七味焼き がんもの炊き合わせ なめこのおろし和え 豆腐といんげんの味噌汁	ごはん 鱈（さば）の塩焼き 南瓜の煮物 春雨の酢の物 巻き麩としめじの吸物	ごはん 豚肉と葱の炒め物 白菜の信田煮 もずくの酢の物 絹さやとじゃが芋の味噌汁	ごはん 鱈（ぶり）の柚焼き 小竹葉豆腐 野菜の辛み和え かき玉汁	ごはん 八宝菜 炒めビーフン カニかまと野菜の中華和え 中華スープ（卵・もやし）	ごはん 鯉（かつお）のたたき グリーンピースの卵とじ ごま胡瓜 舞茸と厚揚げの味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 じゃこピーマン かぶの梅肉和え 蒟となめこの吸物
朝食	丸ロール ショコラロール さつまいもサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 白滝の有馬煮 にしんの煮付け	カスタードクリームパン ごぼうサラダ 果物（キウイ） 牛乳	ミニメロンパン バターロール 人参のコーン煮 果物（みかん缶） ミルクティー	イエローロール ハニーロール ウインナーソーテー 果物（桃缶） 牛乳	丸ロール ミルクパン じゃが芋のカレーいため 果物（パイン缶） ココア	お粥 五目豆 かまぼこ
昼食	ごはん 野菜炒め 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え ごぼうと人参の味噌汁	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 白菜と豚肉のうま煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん しめじとみつばの吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 里芋の緑あんかけ 春菊の磯部和え 蒟と人参の吸物	きのこごはん 鱈（さわら）の塩麩焼き 茄子の甘辛煮 胡瓜のなめ茸和え 厚揚げと絹さやの味噌汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き 高野の炊き合わせ 小松菜のごま和え わかめと玉ねぎの吸物	ゆかりごはん 鯛（たい）の煮付け 青梗鶏そぼろ煮 榎の甘酢和え 長芋のとろろ汁	ごはん 焼肉 ぜんまいの煮物 オクラとささみの和え物 さつまいもやしの味噌汁
夕食	ごはん 白身魚のパン粉焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜の浅漬け かき玉汁	肉団子の甘酢あんかけ 白菜とむき海老の中華煮 玉ねぎと胡瓜の中華和え 中華スープ（わかめ・ごま）	ごはん 鱈（あじ）の照焼 炒り卵の花 青梗菜のじゃこ和え 南瓜と小松菜の味噌汁	ごはん すき焼き 千切大根の煮物 ほうれん草のお浸し そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 白身魚の香味焼き 筍の土佐煮 春雨の酢の物 巻麩と大根の味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ きんぴらごぼう カニかまと野菜の中華和え 舞茸と白葱の味噌汁	ごはん カレイの沢煮 南瓜の煮物 キャベツの浅漬け おつゆ麩と榎の吸物
朝食	黒糖食パン ウインナーソーテー 果物（キウイ） 牛乳	カスタードロール ライトワッサン ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） カフェオレ	Wドッグパン ごぼうサラダ 果物（桃缶） 牛乳	ワッサンデニッシュ さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） ミルクティー	お粥 ひじきの炒め煮 鰯の香梅煮	黒糖ロール レーズンロール アスパラの炒め物 果物（みかん缶） 牛乳	イエローロール ショコラロール 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） カフェオレ
昼食	カレーライス シーザーサラダ 果物（りんご） コンソメスープ（椎茸・しめじ）	ごはん 鱈（あじ）の野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 海藻の酢の物 巻き麩と白葱の味噌汁	味噌ラーメン エビシューマイ ブロッコリーとトマトの中華和え 杏仁フルーツ	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 青梗菜の煮浸し きゅうりの酢の物 オクラとあさりの吸物	ごはん 鱈（さわら）のパン粉焼き 人参のコーン煮 カニサラダ（ごまドレッシング） パンブキンスープ	ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜とむき海老の中華煮 いんげんのごま和え とろろとかまぼこの吸物	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鱈（さば）の辛み焼 きのこ炒り豆腐 もずくの酢の物 南瓜と人参の味噌汁
夕食	ごはん 鱈（さば）の梅焼き 大根のうま煮 青梗菜のお浸し 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉のゆであん焼き 高野豆腐含め煮 白菜梅じそ和え 花麩と貝割れの吸物	ごはん 鱈（さわら）の南部焼き 蒟蒻のみそ炒め 小松菜のからし和え わかめとかまぼこの吸物	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き れんこんきんぴら 春菊のポン酢和え 里芋と人参の味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 グリーンピースの卵とじ 小松菜のお浸し 生麩とみつばの吸物	ごはん カレイの揚げ煮 ほうれん草の炒め物 長芋となめたけの和え物 さつまいもと絹さやの味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 焼き茄子 ブロッコリーごま和え 蒟とおつゆ麩の吸物