

# 2月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



**2日:節分**  
**11日:建国記念日**  
**14日:バレンタイン**  
**スイーツデイ**  
**19日:パンメニュー**  
**23日:天皇誕生日**  
**28日:焼きそば**

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 春菊の味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 胡瓜とえのきの蟹和え	ご飯 大根の味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆	ご飯 白菜の味噌汁 ちくわのおかか炒め 海老やわか蒸し	ご飯 南瓜の味噌汁 肉しゅうまい 野菜炒め	ご飯 里芋の味噌汁 プレーンオムレツ もやしの五目炒め
食	練り梅 牛乳 504kcal 塩分2.4g	つぼ漬け 牛乳 551kcal 塩分1.6g	赤かっぱ 牛乳 539kcal 塩分2.2g	桜大根 牛乳 560kcal 塩分2.4g	きゅうり漬物 牛乳 530kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 ほうれん草の味噌汁 和風玉子焼き	ご飯 五目ちらし とろろのすまし汁 あんかけ茶碗蒸し	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏のちゃんちゃん焼き	ご飯 もやしの味噌汁 鮭のから揚げ	ご飯 鶏天丼 ふのりの味噌汁
食	白滝金平 りんご缶 536kcal 塩分1.8g	フルーツあんみつ 547kcal 塩分2.8g	里芋の煮物 パイナップル缶 510kcal 塩分2.3g	ビーフソテー りんご 526kcal 塩分1.7g	ふろふき大根 洋梨缶 586kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 にらの味噌汁 ほっけのごま醤油焼き	ご飯 おくらの味噌汁 ごぼう天 きのこ炒め煮	ご飯 青梗菜の味噌汁 さわらの塩焼き	ご飯 ほうれん草の味噌汁 麻婆豆腐	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の煮つけ
食	じゃが芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え 498kcal 塩分2.1g	コールスローサラダ 539kcal 塩分2.2g	人参と豚肉の金平 アスパラの和え物 477kcal 塩分1.8g	ひじき煮 焼き茄子 471kcal 塩分2.7g	豚肉とレタスのカレー炒め キャベツのツナ和え 463kcal 塩分2.6g

## 2月2日 節分



毎年2月3日では?と思われる方が多い節分ですが、**2025年は「2月2日」になります。**

節分とは「立春の前日」を指しますが、地球が回る日数にズレが生じ、立春が1日前倒しとなります。それに伴い節分も「2月2日」になるというわけです!



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 キャベツの味噌汁 ミートボール	ご飯 なめこの味噌汁 かれいの煮つけ	ご飯 春菊の味噌汁 出汁巻き玉子	ご飯 油揚げの味噌汁 ほっけの照り焼き	ご飯 ほうれん草の味噌汁 厚揚げ肉豆腐	ご飯 にらの味噌汁 魚豆腐煮	ご飯 ふのりの味噌汁 スクランブルエッグ	ご飯 小松菜の味噌汁 蟹と錦糸の真薯	ご飯 大根の味噌汁 醤油チキン	ご飯 小松菜の味噌汁 白菜の柚子胡椒煮
食	揚げ茄子ポン酢 海苔佃煮 牛乳 573kcal 塩分2.7g	ウインナー炒め 沢庵漬け 牛乳 513kcal 塩分1.8g	がんととろの煮物 ふりかけ 牛乳 573kcal 塩分2.7g	車麩の煮物 煮豆 牛乳 533kcal 塩分1.9g	キャベツの梅和え 沢庵漬け 牛乳 586kcal 塩分2.0g	大根とおくらのなめ茸和え きゅうり漬物 牛乳 540kcal 塩分2.5g	青梗菜の煮浸し ふりかけ 牛乳 537kcal 塩分1.7g	大根とあさりの炒め煮 桜大根 牛乳 537kcal 塩分1.7g	キャベツの炒め煮 練り梅 牛乳 520kcal 塩分2.3g	納豆 つぼ漬け 牛乳 530kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 大根の味噌汁 ほっけの煮つけ	ご飯 ツナカレー もやしとコーンのスープ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 さわらのピリ辛焼き	ご飯 青梗菜の味噌汁 しらす入り玉子焼き	ご飯 はんぺんの天ぷら 白桃缶	ご飯 赤飯 豆腐のすまし汁	ご飯 あさりのすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き	ご飯 もやしの味噌汁 焼き茄子の枝豆あんかけ	ご飯 にらの味噌汁 ホキの和風ムニエル	ご飯 おくらの味噌汁 にらの玉子とじ
食	じゃが芋とコーンの炒め物 バナナ 5496kcal 塩分2.4g	盛り合わせサラダ マンゴー缶 554kcal 塩分3.3g	おから みかん缶 529kcal 塩分1.7g	里芋の胡麻だれがけ パイナップル缶 516kcal 塩分1.6g	たまごの袋煮 洋梨缶 597kcal 塩分2.0g	サバの梅醤油焼き 542kcal 塩分2.1g	炒り豆腐 黄桃缶 542kcal 塩分2.1g	りんご缶 522kcal 塩分2.1g	蓮根と昆布の煮物 スイーツデイ 416kcal 塩分2.1g	鮭とごぼうの炊き込みご飯 475kcal 塩分2.4g
夕	ご飯 にらの味噌汁 海鮮玉子焼き	ご飯 茄子の味噌汁 さばの塩麹漬け焼き	ご飯 もやしの味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き	ご飯 キャベツの味噌汁 チンジャオロース	ご飯 玉ねぎの味噌汁 海老すりみ蒸しあんかけ	ご飯 いんげんの味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き	ご飯 白菜の味噌汁 サワラの煮つけ	ご飯 キャベツの味噌汁 さばの塩焼き	ご飯 青梗菜の味噌汁 海老メンチカツ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さばの一味焼き
食	筑前煮 ブロッコリーの胡麻和え 488kcal 塩分2.5g	南瓜の煮つけ 青梗菜の蟹和え 485kcal 塩分1.6g	大根とツナの煮物 白菜の海苔和え 412kcal 塩分1.7g	おでん りんごとブロッコリーサラダ 520kcal 塩分2.8g	じゃが芋の田舎煮 もやしのわさびマヨネーズ和え 501kcal 塩分2.1g	昆布と大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え 454kcal 塩分1.9g	じゃが芋の金平 きゅうりの塩麹和え 498kcal 塩分2.5g	さつま芋の煮物 ほうれん草のザーサイ和え 480kcal 塩分3.1g	切干大根 アスパラの和え物 525kcal 塩分2.5g	長芋の酢の物 478kcal 塩分2.2g



# 2月後半 献立表

# 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	ご飯 さつまいもの味噌汁 あじのごま醤油焼き がんもの五目煮 きゅうり漬物 牛乳 557kcal 塩分2.3g	ご飯 舞茸の味噌汁 目玉焼き風オムレツ 青梗菜のナムル 鯛味噌 牛乳 455kcal 塩分2.5g	ご飯 里芋の味噌汁 ちくわの炒め煮 玉子豆腐 しば漬け 牛乳 490kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 肉しゅうまい ごぼうの旨煮 沢庵漬け 牛乳 555kcal 塩分2.5g	ご飯 舞茸の味噌汁 海老と豆腐の煮物 出汁巻き玉子 桜大根 牛乳 546kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 535kcal 塩分1.6g	
昼	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 みかん缶 541kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏肉のにんにく醤油焼き 厚揚げとひじきの煮物 バナナ 549kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツの味噌汁 赤魚のバター焼き 南瓜の煮つけ マンゴー缶 551kcal 塩分1.7g	ご飯 バターロール・あんパン トマトクラムチャウダー ハム入りスクランブルエッグ グリーンサラダ 白桃缶 543kcal 塩分2.6g	ご飯 ひじきご飯 すりみ汁 南瓜コロッケ フルーツポンチ 560kcal 塩分2.6g	ご飯 ふのりの味噌汁 野菜入り玉子焼き 肉団子の煮物 洋梨缶 560kcal 塩分2.2g	
夕	ご飯 青梗菜の味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 キャベツのなめ茸和え 440kcal 塩分2.0g	ご飯 あさりの味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが もやしの海苔和え 544kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉のジンギスカン風 ふろふき大根 ポテトサラダ 530kcal 塩分1.7g	ご飯 にらの味噌汁 すずきのねぎ醤油焼き 落とがんもの煮物 ほうれん草の白和え 422kcal 塩分1.8g	ご飯 小松菜の味噌汁 餃子 山椒ごぼう キャベツのごま和え 466kcal 塩分2.4g	ご飯 いんげんの味噌汁 赤魚の煮つけ 豚もやし炒め マカロニサラダ 450kcal 塩分2.7g	
	22日	23日 	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 春菊の味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草のしらす和え ふりかけ 牛乳 482kcal 塩分1.7g	ご飯  玉ねぎの味噌汁 魚豆腐煮 茄子の味噌炒め きゅうり漬物 牛乳 602kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 味噌だれチキン キャベツの煮浸し 沢庵漬け 牛乳 490kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 517kcal 塩分2.1g	ご飯 いんげんの味噌汁 赤ウインナー 野菜炒め 海苔佃煮 牛乳 598kcal 塩分2.4g	ご飯 もやしの味噌汁 さわらの照り焼き 肉じゃが 赤かっぱ 牛乳 552kcal 塩分2.2g	ご飯 青梗菜の味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 長芋の千切り 桜大根 牛乳 516kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 豆腐のすまし汁 ほっけのちゃんちゃん焼き オイスターソース炒め バナナ 512kcal 塩分2.0g	赤飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草の玉子とじ りんご缶 575kcal 塩分1.7g	ポークカレー マッシュルームスープ トマトサラダ みかん缶 565kcal 塩分2.6g	ご飯 豆腐の味噌汁 あじの梅じそ焼き ひじき煮 洋梨缶 514kcal 塩分1.9g	金平ご飯 けんちん汁 きのこのおろし和え パイナップル缶 515kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 揚げ茄子 黄桃缶 481kcal 塩分1.5g	ソース焼きそば ほうれん草スープ 鶏肉のから揚げ バナナ 580kcal 塩分3.3g
夕	ご飯 玉子の味噌汁 チキンカツ 白菜と厚揚げの煮物 おくらのおろし和え 555kcal 塩分2.4g	ご飯 さつまいもの味噌汁 和風ハンバーグ 昆布と大豆の煮物 白菜のなめ茸和え 442kcal 塩分2.3g	ご飯 にらの味噌汁 さつま揚げ 大根の煮物 もやしのゆかり和え 475kcal 塩分2.2g	ご飯 舞茸の味噌汁 深川煮 麻婆春雨 焼き茄子 478kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉の香味焼き 里芋の煮物 白菜のわさび和え 439kcal 塩分2.1g	ご飯 春菊の味噌汁 蟹メンチカツ おから ブロッコリーの辛子和え 485kcal 塩分2.6g	ご飯 にらの味噌汁 さばの塩焼き 八宝菜 きゅうりの酢の物 434kcal 塩分2.1g

## 2月19日 パンメニュー

### トマトクラムチャウダー

日本でおなじみの  
白いクラムチャウダーは  
「ニューイングランド風」  
今回提供するトマト入りは  
「マンハッタン風」と  
呼ばれるそうです！




