

2025年02月 月間献立表
(常食(ケア))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	1日	
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	米飯 味噌汁(豆腐) ししゃも(ケア) 昆布佃煮	
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	バック牛乳 清まし汁(1000昆布) 杏仁豆腐 すき焼き風 小松菜とイカの炒め たくあん漬 中華コーンスープ フルーツ(黄桃缶) 米飯 魚のおろし煮 さつま芋とリンゴのサラダ ピーマン炒め	
朝	2日	朝	3日	朝	4日	朝	5日	朝	6日	朝	7日	朝	8日	
昼	米飯 味噌汁(わかめ) 舞茸と豆腐のソテー ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(もやし) ブリの照り焼き 梅干し	米飯 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	米飯 味噌汁(大根) 細切り昆布の煮物 もろみ	米飯 味噌汁(南瓜) ビーツとゴボウの炒め煮 昆布佃煮	米飯 味噌汁(じゃが芋) スクランブルエッグ 切昆布大豆	米飯 味噌汁(エノキ) いわしの梅煮 明太子	米飯 味噌汁(わかめ) 舞茸と豆腐のソテー ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(もやし) ブリの照り焼き 梅干し	米飯 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	米飯 味噌汁(大根) 細切り昆布の煮物 もろみ	米飯 味噌汁(南瓜) ビーツとゴボウの炒め煮 昆布佃煮	米飯 味噌汁(じゃが芋) スクランブルエッグ 切昆布大豆	米飯 味噌汁(エノキ) いわしの梅煮 明太子
夕	麦ご飯170g 豚肉と里芋の煮物 アスパラのソテー炒め 桜大根漬													
朝	9日	朝	10日	朝	11日	朝	12日	朝	13日	朝	14日	朝	15日	
昼	米飯 味噌汁(里芋) 野菜入り厚揚げの煮物 納豆	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)	米飯 味噌汁(大根菜) 五目玉子焼 鮭フレーク	米飯 味噌汁(おつゆ) キャベツのソテー もろみ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 塩さば(朝) 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋) ミニがんもの煮物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(里芋) 野菜入り厚揚げの煮物 納豆	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ(たまご)	米飯 味噌汁(大根菜) 五目玉子焼 鮭フレーク	米飯 味噌汁(おつゆ) キャベツのソテー もろみ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 塩さば(朝) 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋) ミニがんもの煮物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(人参) 高菜オムレツ 明太子	
夕	麦ご飯170g 魚の煮付 付)いんげん キャベツの甘辛味噌炒め													
朝	16日	朝	17日	朝	18日	朝	19日	朝	20日	朝	21日	朝	22日	
昼	米飯 味噌汁(おつゆ) 玉ねぎのソテー ふりかけ(鮭)	米飯 味噌汁(厚揚げ) ひじき煮 鮭フレーク	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 切昆布大豆	米飯 味噌汁(キャベツ) 細切り昆布の煮物 梅干し	米飯 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(さつま芋) 枝豆と豆腐のソテー もろみ	米飯 味噌汁(おつゆ) きんぴらごぼう ふりかけ(おかか)	米飯 味噌汁(厚揚げ) ひじき煮 鮭フレーク	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 切昆布大豆	米飯 味噌汁(キャベツ) 細切り昆布の煮物 梅干し	米飯 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(さつま芋) 枝豆と豆腐のソテー もろみ	米飯 味噌汁(人参) 高菜オムレツ 明太子	
夕	麦ご飯170g 豚肉の塩だれ炒め 切り干し大根煮 野菜菜漬													
朝	23日	朝	24日	朝	25日	朝	26日	朝	27日	朝	28日	朝		
昼	米飯 味噌汁(大根菜) きんぴらごぼう ふりかけ(おかか)	米飯 味噌汁(おつゆ) 野菜入り厚揚げの煮物 納豆	米飯 味噌汁(えのき) 高菜オムレツ 納豆	米飯 味噌汁(里芋) さつま揚げの煮物 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩さば(朝) もろみ	米飯 味噌汁(おつゆ) きんぴらごぼう ふりかけ(おかか)	米飯 味噌汁(厚揚げ) ひじき煮 鮭フレーク	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 切昆布大豆	米飯 味噌汁(キャベツ) 細切り昆布の煮物 梅干し	米飯 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(さつま芋) 枝豆と豆腐のソテー もろみ	米飯 味噌汁(人参) 高菜オムレツ 明太子	米飯 味噌汁(人参) 高菜オムレツ 明太子	
夕	麦ご飯170g 豚肉のゴマ風味炒め 切干大根の煮物 かつば漬													
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		

メモ