

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年2月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	2月2日(日)昼食 節分  節分の習わしと言えば豆まきが定番です。昔は病気を鬼の仕業と考えたり、鬼に見立てて表現したりしていました。病気(鬼)を祓うために精霊が宿ると伝えられていた穀物の豆をまいたことが、豆まきの始まりと言われています。					ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)
昼						ごはん 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	巻き寿司・稲荷寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁
お						手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	甘納豆(いнад豆) 甘酒
夕						ごはん さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのバンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん かも団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(えのき・もやし)	ごはん 千草焼き キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼	ごはん ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(いりこ風味)	ごはん 豚肉の和風炒め カニつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麴ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ	わかめそば 豚肉の塩だれ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参) 白味噌仕立て
お	手作りパウンドケーキ	手作り梅ゼリー	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りスイートポテト	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麴)
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん かれのいのグリル(レモンタルソース) 絹揚げのそぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	ごはん おでん もやしとピーマンの炒め物 きざみしば漬け	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん あじの生姜煮 白菜と豚肉のとりみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ポテトミンチ巻き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンピカタ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 照り焼き風肉団子 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)
昼	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) いりこ風味	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん さばの塩焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ)
お	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル	バウムクーヘン	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りマドレーヌ
タ	ごはん 銀ひらすのソテー(オーロラソース) 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 麦白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん タンドリーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん シロガネダラの香草焼き(オニオンソース) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て フルーツ(カットりんご)	ごはん 牛皿 玉子どうふ 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のピーナツツ和え 味噌汁(いりこ風味)
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)			
昼	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) 白味噌仕立て	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ			
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り水ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作りおしろこ(あられ)			
タ	ごはん 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 マンゴー缶	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て			
						2月14日(金)おやつ 手作りチョコプリン バレンタインデー 	2月18日(火)昼食 がめ煮 福岡県郷土料理 
						日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡し、愛の告白をする日として知られています。外国では男性から女性に贈り物をするのが一般的で、日本のように義理チョコやホワイトデーの習慣はないそうです。	がめ煮は福岡県の郷土料理で、博多の方言の「がめぐりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝	2月23日(日)夕食 ふろふき大根  江戸時代の書物から、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、垢を取るのに身体にふうふうと息を吹きかけていたそうです。その様子で熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので風呂吹き大根と呼ばれるようになったそうです。				ごはん 玉子焼き しろなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜となめこのお浸し 金時豆煮 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとちりめんの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼					ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(おくら・花麴) 昆布佃煮	ごはん ホッケのたれ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ごはん 酢鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)
お					手作りぶどうゼリー	手作りみるくまんじゅう(白あん)	シルベース
夕					ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん 赤魚の照り煮 ふろふき大根の田楽味噌かけ いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参)
日付	24	25	26	27	28		
朝	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 擬製豆腐 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) 大根とピーマンの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 豚肉の筑前煮 ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)		
昼	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 梅尾煮(とがのおに) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ゆかり御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・油揚げ) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・白菜)	中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 中華スープ(春雨)		
お	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(栗あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)		
夕	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) フルーツ(カットりんご)	ごはん いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根) 白味噌仕立て		