

# 令和7年2月 予定献立表

## 常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
1 (土)	439Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花シラス和え ヨーグルト	438Kcal ご飯 焼き魚(ほっけ) 厚揚げのそぼろ煮 白菜のゆず和え 果物	538Kcal ご飯 豚肉のみそ炒め 酢のもの すまし汁 ビタミンゼリー
2 (日)	426Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ヨーグルト	493Kcal チキンカレー 福神漬け 卵サラダ ゼリー ドリンクヨーグルト	518Kcal ご飯 アジ南蛮漬け ごま和え みそ汁 チョコプリン
3 (月)	449Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め ヨーグルト	425Kcal ご飯 赤魚の粕漬 さつまいもきんとん煮 千切り大根サラダ 果物、牛乳	542Kcal ご飯 肉じゃが ねぎとろ みそ汁 ようかん
4 (火)	416Kcal ご飯 みそ汁 いわしの生姜煮 おくらのナメタケ和え ヨーグルト	483Kcal ご飯 豚肉のおろししょうゆ 里芋と人参煮 もずくの酢の物 果物	528Kcal ご飯 がぎの照り焼き わさびマヨネーズ和え みそ汁 ムース
5 (水)	432Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮浸し ヨーグルト	481Kcal ご飯 豆腐の五目旨煮 シュウマイ ナムル 果物	491Kcal ご飯 親子煮 大根とほたてのサラダ みそ汁 ビタミンゼリー
6 (木)	337Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	577Kcal 高菜チャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 春雨の中華風和え 杏仁豆腐	532Kcal ご飯 煮魚(カレイ) ほうれん草くるみ和え みそ汁 芋ようかん
7 (金)	445Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ヨーグルト	460Kcal けんちんうどん 煮豆 しその実和え 果物 牛乳	500Kcal ご飯 とんかつ わさび和え みそ汁 フルーツヨーグルト和え
8 (土)	457Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	430Kcal ご飯 サバのみそ煮 里芋煮 酢のもの ゼリー	535Kcal ご飯 豚肉煮 オクラのなめこ和え みそ汁 黒ゴマプリン
9 (日)	444Kcal ロールパン パンプキンクリームスープ 炒り卵 トマト ヨーグルト	450Kcal ハヤシライス カリフラワーのゴマドレ和え らっきょう 果物 牛乳	517Kcal ご飯 魚の更紗蒸し ごま和え みそ汁 栄養ゼリー
10 (月)	434Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	473Kcal ホットドッグ 田舎風シチュー 千切り野菜のサラダ 果物 りんごジュース	502Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 焼きなす みそ汁 みつ豆

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

# 令和7年2月 予定献立表

## ソフト

	朝食	昼食	夕食
1 (土)	341Kcal 粥 みそ汁 目玉焼き 枝豆ゼリー ヨーグルト	440Kcal 粥 煮魚 厚揚げのそぼろ煮 白菜のゆず和え 果物	449Kcal 粥 豚肉のみそ炒め くるみ 和え すまし汁 ビタミンゼリー
2 (日)	331Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	419Kcal カレーと粥 福神漬け サラダ ゼリー ドリンクヨーグルト	480Kcal 粥 天ぷら(ソフト) ごま和え みそ汁 チョコプリン
3 (月)	351Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き おひたし ヨーグルト	399Kcal 粥 煮魚 さつまいもきんとん煮 トマトゼリー 果物、牛乳	473Kcal 粥 肉じゃが ねぎとろ みそ汁 ようかん
4 (火)	386Kcal 粥 みそ汁 うなぎのムース ほうれんそうゼリー ヨーグルト	417Kcal 粥 豚肉のおろししょうゆ 里芋と人参煮 梅和え 果物	451Kcal 粥 がきの照り焼き サラダ みそ汁 ムース
5 (水)	366Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮浸し ヨーグルト	383Kcal 粥 豆腐の五目旨煮 シュウマイ おひたし 果物	480Kcal 粥 親子蒸し トマトゼリー みそ汁 ビタミンゼリー
6 (木)	350Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	489Kcal 粥 肉団子と野菜の甘酢煮 グリーンピース甘煮 サラダ 杏仁豆腐	458Kcal 粥 煮魚(カレイ) くるみ 和え みそ汁 芋ようかん
7 (金)	346Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース ごま和え ヨーグルト	487Kcal 粥 マヨネーズかけ 煮豆 しその実和え 果物、牛乳	424Kcal 粥 フライ(ソフト) わさび和え みそ汁 フルーツヨーグルト和え
8 (土)	355Kcal 粥 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	428Kcal 粥 みそ煮 里芋煮 海苔和え ゼリー	464Kcal 粥 豚肉煮 おひたし みそ汁 黒ゴマプリン
9 (日)	342Kcal パン粥 パンブキクリームスープ 炒り卵 トマトゼリー ヨーグルト	394Kcal ハヤシと粥 サラダ らっきょう 果物 牛乳	485Kcal 粥 魚の更紗蒸し ごま和え みそ汁 栄養ゼリー
10 (月)	354Kcal 粥 みそ汁 納豆 きんぴらごぼう ヨーグルト	423Kcal パン粥 田舎風シチュー サラダ 果物 りんごジュース	441Kcal 粥 鶏肉の照り焼き 焼きなす みそ汁 あんみつ

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。  
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム