

住宅型有料老人ホーム 花時計



献立表



令和7年2月1日～2月28日

1月/2月 週間献立表

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 つくおの照り焼き 里芋の煮ころがし のり佃煮	ごはん 味噌汁 いわしの甘露煮 厚揚げのさっと煮 だいみそ	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ 肉じゃが 漬物	ごはん 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 野菜炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 塩焼き いんげんのソテー 金時煮豆	ごはん 味噌汁 納豆 みんわりしんじょの煮物 もやしのおびポン酢和え	ごはん 味噌汁 炒り卵 豆腐しゅうまい 梅干し
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉ときのこのバター醤油炒め 切干大根の炒り煮 和な南瓜のサラダ	菜飯ごはん 味噌汁 たらのごまマヨ焼き 炒り豆腐 なめ菜和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 もやしとちくわのソテー アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 どいのか漬焼き 大根のかにあん 春菊の青じどあえ	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぶのツナ煮 チンゲン菜のわさび和え	かきたまにゅうめん 大根の梅和え フルーチェ	ごはん 味噌汁 あじの生巻焼き 筑前煮 しらすおろし
夕食	ごはん 味噌汁 煮魚 金平ごぼう 竹輪といんげんの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 ハーフグリルチキン さつまいものオレンジ煮 煮浸し	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 がんととみきの煮物 長芋のポン酢かけ	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ なめ菜和え	ごはん 中華スープ かに玉 大根の煮物 蒸し茄子	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 大豆煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 南瓜の含め煮 カニマヨサラダ
日計	226円~1443円 塩分 :8.3g	226円~1486円 塩分 :7.0g	226円~1486円 塩分 :7.5g	226円~1439円 塩分 :7.6g	226円~1386円 塩分 :6.4g	226円~1439円 塩分 :7.1g	226円~1492円 塩分 :8.1g

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 白菜と油揚げの煮浸し のり佃煮	ごはん  味噌汁 目玉焼 キャベツのソテー 佃煮	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 にしん甘露煮 漬物	ごはん 味噌汁 ミートボールの炒め物 オクラとえのきの和え物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 なすと生揚げの甘辛炒め 納豆 みぞれきのこ	ごはん  味噌汁 はんぺんバター焼 かに風サラダ 梅びしお	ごはん 味噌汁 えび入りスクランブルエッグ 中華風和え たいみそ
昼食	ごはん  味噌汁 豚肉のスタミナ焼 じゃが芋のコンソメ炒め煮 からし醤油和え	ゆかり御飯 味噌汁 さばのみりん漬焼 五目金平 なめ茸和え	ごはん 中華スープ  麻婆豆腐 しょうまい ザーサイ和え	ごはん 味噌汁 ホキのマヨネース焼き 白菜のフレーク煮 わさび和え	深川丼  味噌汁 南瓜の甘辛煮 胡瓜の酢の物	醤油ラーメン 三色ナムル フルーツ缶	ごはん 味噌汁 アジの塩焼 がんもの煮物 モロヘイヤときのこの和え物
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の梅香焼き 金平ごぼう 春菊の和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 生揚げと小松菜の煮物 千切り長芋	ごはん 味噌汁 メバルの葱蒸し 切干大根の煮物 おかか和え	ごはん  味噌汁 豚肉のカレー炒め かぶの煮物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけの煮つけ 炒り豆腐 なます	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 大豆五目煮 千ゲン菜のお浸し	ごはん  味噌汁 鶏肉の照り焼風 れんごんの煮物 南瓜のサラダ
日計	エネルギー:1410kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1421kcal 塩分:7.9g	エネルギー:1406kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1437kcal 塩分:7.1g	エネルギー:1404kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1403kcal 塩分:7.1g	エネルギー:1411kcal 塩分:6.7g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 もやしのさっぱり和え 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 佃煮	ごはん 味噌汁 肉団子の和風あんかけ おかか和え 梅びしお	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 納豆 のり和え	ごはん  味噌汁 フレーンオムレツ ウインナーソテー 梅干し	ごはん 味噌汁 なすと鶏肉の炒め物 かぼちゃシュウマイ 煮豆	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの煮物 オクラとかにかまの和え物 たいみそ
昼食	ごはん  味噌汁 ハンバーグ 筑前煮 生姜和え	ごはん コンソメスープ ホキのクリーム煮 南瓜の甘煮 ビーンズサラダ	ごはん  清し汁 やみつぎチキン 炊き合わせ なめ茸きゅうり	カレーライス コンソメスープ ツナサラダ フルーツボンチ 	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 フロコリーのガーリック炒め 豆サラダ	ごはん  味噌汁 ますの竜田焼 いんげんのソテー さつま芋サラダ	ごはん 味噌汁 千キンソテー 里芋のこってり煮 からし和え
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼 大豆とひじきの煮物 煮浸し	ごはん  味噌汁 豚肉と野菜のごま炒め しょうまい お浸し	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き かみなり豆腐 モロヘイヤとオクラのお浸し	ごはん 味噌汁 ほっけの塩麹焼き 白菜の炒め煮 海藻サラダ	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 南瓜のごま金平 茹でキャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の青しそ炒め もやしのカレー炒め マヨネース和え	ごはん  味噌汁 さわらの南蛮漬焼 やわらかごぼう煮 ナムル
日計	エネルギー:1406kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1482kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1454kcal 塩分:7.6g	エネルギー:1468kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1412kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1464kcal 塩分:6.0g	エネルギー:1395kcal 塩分:7.3g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(水)	2月28日(金)	3月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ なめ茸和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 にしん甘露煮 かぶのくず煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ おかかめんつゆ和え 佃煮	ごはん 味噌汁 千ゲン菜のソテー 厚焼卵 梅干し	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 キャベツとベーコンの炒め物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 野菜つみれの煮物 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き 肉詰め稲荷の煮物 煮豆
昼食	ごはん 清し汁 サバの味噌煮 れんこんと昆布の煮物 もずく酢	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨポン焼き 厚揚げと千ゲン菜のおろし煮 おかか和え	ごはん 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 南瓜の甘煮 キャベツとツナのサラダ	ごはん 清し汁 ホッケのねぎ味噌焼 ミニおでん ゆかりマヨ和え	中華丼 中華スープ 豆腐しゅうまい 杏仁豆腐	きしめん 枝豆のふっくら焼 オーロラソース和え	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ じゃがいも味噌煮 青じそ和え
夕食	ごはん 味噌汁 ハンバーグ和風ソース 和風スパゲティ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 そいの漬焼き 豆腐のけんちん煮 お浸し	ごはん 味噌汁 赤魚のバター醤油焼 切干大根の煮物 ごま和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のハーフ焼 マカロニソテー 小松菜とえのきの和え物	ごはん 味噌汁 タラの磯辺焼 金平ごぼう 和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼 いんげんのナムル 青菜と揚げの煮浸し	ごはん 味噌汁 煮魚 大根の煮物 マカロニサラダ
日計	エネルギー:1421kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1411kcal 塩分:7.6g	エネルギー:1463kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1445kcal 塩分:7.7g	エネルギー:1379kcal 塩分:7.2g	エネルギー:1471kcal 塩分:7.1g	エネルギー:1461kcal 塩分:7.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First