



# 令和7年 2月 献立表 (前半)



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	さつま揚げと野菜の煮物 人参ごま和え ご飯・味噌汁	たらにあんかけ じゃが芋の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグ・和風玉ねぎソース きのことベーコンのケチャップ炒め インゲンのわさび和え ご飯・味噌汁
2	日	ウインナー 野菜サラダ ご飯・味噌汁	親子煮 ひじきの炒め物 大根のうめ和え ご飯・味噌汁	ぶりの煮付け じゃがいものそぼろ煮 白菜の塩昆布和え ご飯・味噌汁
3	月	甘辛肉団子 大根和え物 ご飯・味噌汁	<b>行事食 ～節分～</b> ちらし寿司 鶏肉と野菜の炊き合わせ ほうれん草と大豆の和え物 すまし汁	豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の煮物 ちくわの青のりマヨ和え ご飯・味噌汁
4	火	白菜と豚肉の煮物 ポテトサラダ ご飯・味噌汁	チンジャオロース 焼売 野菜のサラダ ご飯・中華スープ	ホキの野菜あんかけ 茄子のなべしぎ 春菊のお浸し ご飯・味噌汁
5	水	キャベツとハムの炒め物 人参サラダ ご飯・味噌汁	さばの味噌煮 さつま揚げの炒め物 キャベツのさっぱり和え ご飯・すまし汁	鶏肉のピカタ 青菜のにんにく炒め ツナのサラダ ご飯・味噌汁
6	木	高野豆腐と野菜の煮物 野菜とウインナーのソテー ご飯・味噌汁	豆腐ステーキ 山菜あん 竹輪磯辺天 えのきとニラの煮びたし ご飯・味噌汁	ポークソテー 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁
7	金	ハムステーキ 大根オイマヨサラダ ご飯・味噌汁	牛肉とじゃがいもの炒め物 里芋といんげんのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁	さわらの塩焼き 焼きビーフン 白和え ご飯・味噌汁
8	土	いなりの煮物 人参の高菜炒め ご飯・味噌汁	麻婆茄子 春巻き チンゲン菜の中華和え ご飯・中華スープ	石狩鍋風 野菜の炒め物 白菜の卸和え ご飯・すまし汁
9	日	ハッシュドポテト 玉ねぎケチャップ炒め ご飯・味噌汁	赤魚の梅バターソース 菜の花の炒め物 アスパラのサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の治部煮 塩きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 ご飯・味噌汁
10	月	納豆 竹輪と茄子の煮物 ご飯・味噌汁	カレーライス きのこのソテー キャベツの青じそ和え	カレイの煮付け ひじきの炒り煮 野菜サラダ ご飯・味噌汁
11	火	ごぼう巻 野菜炒め ご飯・味噌汁	豚ロースの西京焼き がんも煮 小松菜のなめ茸和え ご飯・すまし汁	肉団子の中華風煮 れんごんのペペロンチーノ 野菜のマリネ ご飯・味噌汁
		建国記念の日		
12	水	オムレツ カニサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のはちみつ焼き ニラと卵の炒め物 五目和え ご飯・味噌汁	ホキの竜田揚げ 春雨の炒め煮 ビーンズサラダ ご飯・味噌汁
13	木	鮭の塩焼き・漬物 ごぼうの煮物 ご飯・味噌汁	ぶりのみぞれ煮 ぜんまいの炒め物 白菜の醤油マヨ和え ご飯・味噌汁	牛焼肉炒め 竹の子の土佐煮 アスパラのソテー ご飯・すまし汁
14	金	さつま揚げと野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯・味噌汁	豚肉のコチュジャン炒め 竹輪のあっさり煮 菜の花の和え物 ご飯・味噌汁	チキンソテー タルタルソース 大根の炒め物 オクラのボン酢和え ご飯・味噌汁
15	土	ハムステーキ ひじきのサラダ ご飯・味噌汁	鮭のガーリックバター焼き きのこのソテー 温野菜サラダ ご飯・コンソメスープ	えびカツ さつま揚げと茄子の煮物 ふきの甘酢和え ご飯・味噌汁



## 令和7年 2月 献立表 (後半)



日	曜日	朝食	昼食	夕食
16	日	ジャーマンポテト キャベツコンソメ煮 ご飯・味噌汁	牛肉ときのこの炒め物 ふろふき大根 インゲンの煮浸し ご飯・すまし汁	赤魚のみりん焼き うの花 胡瓜のピリ辛和え ご飯・味噌汁
17	月	団子あんかけ 野菜のゆかり和え ご飯・味噌汁	豚ロースの粕漬焼き さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 ご飯・味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋のソテー 切干大根の胡麻マヨサラダ ご飯・味噌汁
18	火	アジの塩焼き 大根のうま煮 ご飯・味噌汁	クリームシチュー オクラとツナのサラダ 金平ごぼう ご飯	さわらの焼き浸し きのこソテー チンゲン菜のナムル ご飯・味噌汁
19	水	ウインナー やさいサラダ ご飯・味噌汁	鮭の香草焼き 里芋の旨煮 ハムのサラダ ご飯・味噌汁	厚揚げのおろし煮 野菜の中華炒め キャベツの塩昆布和え ご飯・味噌汁
20	木	いんげんとベーコンの炒め物 糸昆布の煮付 ご飯・味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の金平 キャベツとカニカマの酢の物 ご飯・すまし汁	鯖塩焼き 竹の子煮物 玉ねぎサラダ ご飯・味噌汁
21	金	オムレツ 春雨サラダ ご飯・味噌汁	カレイの煮付け 高野豆腐のオレンジ煮 ほうれん草のサラダ ご飯・味噌汁	エビフライ 竹輪の炒め煮 大根のピクルス ご飯・味噌汁
22	土	ソーセージと野菜のソテー 里芋サラダ ご飯・味噌汁	肉じゃが がんと煮物 キャベツのツナ和え ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 菜の花の辛子和え ご飯・味噌汁
23	日	ポークビーンズ カリフラワー和え物 ご飯・味噌汁	赤魚のお酢煮 アスパラとハムの和え物 焼売 ご飯・味噌汁	鶏の照り焼き ニラの卵とじ 春菊ののり和え ご飯・味噌汁
		天皇誕生日		
24	月	さつま揚げ きのこソテー ご飯・味噌汁	和風おろしハンバーグ インゲン中華炒め 野菜サラダ ご飯・味噌汁	タラの天ぷら れんこんの磯辺炒め ぜんまいの中華和え ご飯・味噌汁
		振替休日		
25	火	納豆 竹輪の炒め煮 ご飯・味噌汁	メンチカツ 竹の子の土佐煮 カリフラワーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	ポークチャップ 芋煮 海藻のサラダ ご飯・味噌汁
26	水	ポトフ風 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁	大根と牛肉の味噌煮 茄子の生姜炒め 浅漬け風サラダ ご飯・すまし汁	豚ロースのつけ焼き こんにゃくのそぼろ煮 ごぼうサラダ ご飯・味噌汁
27	木	煮奴 長いものソテー ご飯・味噌汁	カレイのバジル焼き 切干大根の洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯・コンソメスープ	鶏天 ほうれん草の炒め物 大根の酢の物 ご飯・味噌汁
28	金	つみれ煮物 ピーマン炒め物 ご飯・味噌汁	三色丼 こんにゃくの炒り煮 オクラとなめ草の和え物 味噌汁	さわらのタンドリー風 里芋の揚げだし ひじきのサラダ ご飯・味噌汁
29	土	さつま揚げと野菜煮物 もやしの炒め物 ご飯 味噌汁	ぶりの洋風照焼き キャベツソース炒め 大根サラダ ご飯・味噌汁	豚肉の黒酢炒め 厚揚げコンソメ煮 カラフルサラダ ご飯・味噌汁