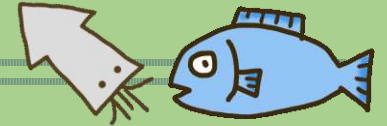
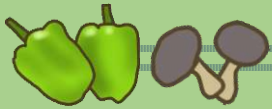


# 2025年2月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 卵の花サラダ 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 南瓜そばろ煮 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 法蓮草のソテー 梅びしお	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 ナムルもやし 桜大根	ご飯 味噌汁なめこさつま芋 つみれの煮物 梅味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 厚焼き玉子 鯛みそ	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 塩焼き 漬物
昼食	ご飯 豚肉豆腐 冬瓜の葛煮 ドレッシングサラダ ビーフン入りスープ フルーツ	ご飯 お肉のフライ 付け合わせ 薩摩芋の煮物 キャロットサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 マトウダイの更紗蒸し 小松菜の炒り煮 オクラの梅和え 赤だし バナナ	ご飯 回鍋肉 付け合わせ(ゆで卵) 焼きナスの煮びたし 青梗菜の辛し和え 吸物 フルーツ	チキンライス卵入り 里芋の含め煮 木の実和え 和風スープ フルーツ	ご飯 ビーフシチュー フキの炒り煮 マカロニサラダ 簡単デザートプリン	ご飯 五目うどん 卵の花の煮物 柚子風味和え デザート
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き おろし大根 旨煮十品目 タマゴサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の磯辺焼き 付け合わせ キャベツのベーコン炒め 酢の物3色 吸物	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ ツナポテト カリフラワーの柑橘和え ミネストローネ風	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせ 炒り豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 シイラの塩麴焼き 付け合わせ 切り干し大根の柔らか煮 春菊の変わり和え 豆腐味噌汁	ご飯 海老カツ 付け合わせ 切昆布の炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁小松菜	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 シウマイ盛り合わせ 吸物
カロリー	1506Kcal	1533Kcal	1511Kcal	1585Kcal	1638Kcal	1659Kcal	1550Kcal
蛋白質	55.1g	47.5g	57.7g	55.1g	58.1g	54.1g	59.8g
食塩	8.0g	7.7g	7.7g	8.1g	7.8g	8.4g	8.6g

★一言コラム★

『真牡蠣』

磯の香りと濃厚なうま味が楽しめる牡蠣。その栄養の豊富さから海のミルクとも呼ばれます。水揚げされる時期は10月から4月までの半年間ですが、その中でも美味しく食べられる旬は12月～2月の冬とされています。生食で食べると、ぷりっつろとした食感と強い磯の香りと塩の味。そしてクリーミーな旨味が感じられます。また、加熱をすると身が凝縮され、旨味がギュギュッと詰まった濃い味わいが楽しめます。旬の牡蠣を美味しく頂きましょう♪

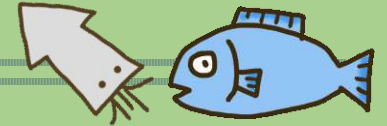
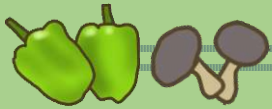


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。



# 2025年2月 週間献立表



月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ピーマンの炒め物 目玉焼き朝食用 漬物	ご飯 味噌汁 里芋の田舎煮 モロヘイヤの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 煮豆既製品 春菊の辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 蕪の煮物 ホウレン草のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 卵豆腐 ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ朝用 小松菜の磯香和え 桜大根	ご飯 味噌汁 納豆 京風和え 鯛みそ
昼食	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ キャベツ包煮 甘酢和え大根 健康豆乳スープ フルーツ	稲荷寿司 巻き寿司 天ぷら盛り合わせ 天ぷら付け合わせ 茶碗蒸し小鉢 ほうれん草のお浸し 吸物 カンタンデザート	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ レンコン炒り煮 ナムル ソーメン汁 デザート	中華丼 柔らか焼き餃子 菜種和え 吸物 果物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ(アスパラ) ポークビーンズ コールスロー コンソメスープ バレンタインチョコケーキ	ご飯 白身魚のマリネ 付け合わせ ポテトの旨煮 カリフラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 野菜とチキンのカレー 野菜ソテー スパゲティサラダ 漬物 バナナ
夕食	ご飯 ぶりの幽庵焼き 添え物 田舎煮 ミモザ和え 吸物	ご飯 鶏もも塩だれ焼き 付け合わせ ふきの煮物 パンプキンサラダ 吸物	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ギセイ豆腐旨煮 キャベツの酢の物 ワンタンスープ	ご飯 白身魚の竜田揚げ 付け合わせサニータル 肉じゃが仕立て なますもやし かきたま汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ けんちん煮 マヨネーズ和え 吸物	ご飯 筑前煮主菜用 ふるふき大根ゆずみそ チンゲンのお浸し モズクスープ	ご飯 シイラの照り焼き 付け合わせ 切り干し大根の柔らかか煮 オクラ胡麻和え 吸物
カロリー	1558Kcal	1578Kcal	1631Kcal	1580Kcal	1618Kcal	1549Kcal	1585Kcal
蛋白質	56.7g	55.6g	57.0g	53.2g	61.7g	55.2g	58.3g
食塩	7.7g	8.2g	8.6g	7.8g	7.6g	7.9g	7.9g

### ★一言コラム★

『雪中四友(せっちゅうのしゆう)』

雪中四友は中国で生まれたもので、古くから画の題材として好んで描かれた4つの花、梅(ウメ)、臘梅(ロウバイ)、水仙(スイセン)、山茶花(サザンカ)のことです。文字通り、雪の降る寒い中で花を咲かせます。また、冬の寒さにも負けずに花を咲かせるこれらの植物を、高潔な人格の象徴として捉えたものです。下関市内であれば、東行庵で梅や山茶花が見どころになります。角島であれば水仙が見どころとなっています。



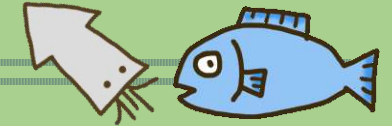
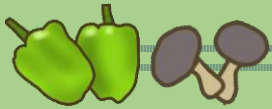
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、

あらかじめご了承くださいませ。



# 2025年2月 週間献立表



月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 炒り卵 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁(大根・キャベツ) 冬瓜のくず煮 えのきの和え物 ふりかけ(野菜)	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・ワカメ) 白菜炒め煮 湯豆腐 漬物	ご飯 味噌汁(南瓜・春菊) 里芋含め煮 焼きナス 海苔佃煮	ご飯 味噌汁(小松菜・松茸麩) 目玉焼き朝食用 白菜の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁(大根葉・おつゆ麩) レンコン炒り煮 キャベツの酢の物 漬物	ご飯 味噌汁(豆腐) ちくわの旨煮 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ
昼食	ご飯 中華春巻き既製品 付)ポン酢(主採用) 付け合わせ 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え 味噌汁(里芋・えのき) ミニシュー	ご飯 特製焼きそば 白菜のゆかり和え 大根の洋風和え 味噌汁(薩摩芋チンゲン) フルーツ	ご飯 おでん風煮物既製品 南瓜の含め煮 カリフラワーナマス 味噌汁(なす・大根葉) バナナ	ご飯 かに玉仕立て ふくら高野煮 和え物 赤だし(オクラ・わかめ) 簡単デザート	ご飯 麻婆豆腐 やわらかごぼう金平 ナムルもやし 味噌汁(キャベツ・巻き麩) デザート(くずもち・マスカット)	ご飯 赤魚の和風オイル焼き 付け合わせブロッコリー さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の二色和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ご飯 五目そば鶏肉入り 茄子の炒り煮 ごぼうサラダ フルーツ
夕食	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ ラタトゥイユ ドレッシング和え コンソメスープ	ご飯 肉団子の甘酢煮 簡単チャンプル マヨドレサラダ ソーメン汁	ご飯 鱈の西京焼き 付け合わせ(オクラ) 小松菜の炒り煮 春雨サラダ 吸物(はんぺん・巻き麩)	ご飯 コロッケセット 付け合わせ ひじきの煮物 和え物ハム入り オニオンスープ(玉ねぎ・洋風刻み)	ご飯 おろし煮 付け合わせ(インゲン) 大豆五目煮 辛し和え 吸物(とろろ・蒲鉾)	ご飯 旨トロ豚バラ大根 卵豆腐 カリフラワードレ和え 吸物(はんぺん・巻き麩)	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ フキの煮物 磯香和え かきたま汁
カロリー	1526Kcal	1613Kcal	1600Kcal	1603Kcal	1537Kcal	1562Kcal	1621Kcal
蛋白質	58.6g	55.1g	60.2g	54.8g	55.5g	58.2g	59.0g
食塩	7.8g	8.4g	9.0g	8.7g	8.0g	7.2g	8.4g

★一言コラム★

『春菊』

春菊の旬は「冬」です。10月から3月にかけて出荷量が多く、冬野菜のひとつとしてスーパーに並べられます。ビタミンやミネラルが豊富な旬の春菊は、サラダやおつまみ、メイン料理などにも幅広く活用できる野菜です。春菊はぬらした新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、野菜室に立てて保存するとおいしさを保てます。特に、旬の春菊にはビタミンやミネラルといった栄養が豊富なため、子どもから高齢の方まで健康維持に役立ちますのでおいしく頂きましょう♪♪

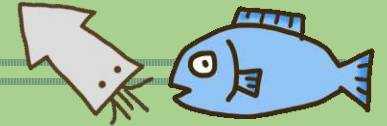
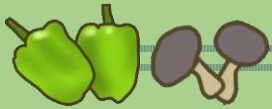


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



# 2025年2月 週間献立表



月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	3月1日 (土)	2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩) 大根田舎煮 オムレツ朝用 ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(油揚げ・青梗菜) 昆布の炒り煮 オクラの和え物 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(なめこ・南瓜) ふっくら卵の花 キャベツの二色和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁(じゃが芋・人参) ひろうすの煮物朝用 ポテトサラダ しそ昆布	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 南瓜のつや煮 マス塩焼き 味かつおふりかけ	ご飯 味噌汁(えのき・人参) 茄子のいり煮 湯豆腐 梅びしお	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 筍の煮物 納豆 漬物(刻みたくあん)
昼食	ご飯 鶏天 付け合わせ がんもの含め煮 さわやかサラダ ソーメン汁(素麺・かまぼこ) 簡単デザートプリン	ご飯 ホキタマヨ焼き 付け合わせ(ミックスベジタブル) 切り干し大根炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・キャベツ) フルーツ(ミックス)	ご飯 関西風お好み焼き シウマイ盛り合わせ ナムル ワカメの中華スープ ゼリーレモン	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ(サニーレタス) 冬瓜の葛煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(えのき・巻き麩) デザート	ご飯 たらけんちん焼 付け合わせ(カットアスパラ) 大豆五目煮 大根の洋風和え 洋風スープ(洋風野菜・コーン) デザート	五目チャーハン さつま芋のオレンジ煮 ごぼうサラダ 中華スープ(青梗菜・人参) フルーツ	ご飯 魚のフライ 付け合わせキャベツタルタル レンコン炒り煮 なます 味噌汁(玉葱・椎茸) フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 生姜煮 白菜の炒め煮 シソ香和え けんちん汁(豆腐・人参・大根)	菜飯 肉じゃが ギセイ豆腐旨煮 ほうれん草のお浸し 吸物(はんぺん・巻き麩)	ご飯 鱈の南部焼き 付け合わせ ひじきのいり煮 塩昆布和え(チンゲン) 味噌汁(茄子・人参)	ご飯 ミートローフ 【ソース】ミートローフ 付け合わせ(キャベツ) 小松菜煮びたし竹輪 彩大根なます 吸物(オクラ・人参)	ご飯 鶏のから揚げ 付け合わせ(もやし・赤ピーマン) 里芋の含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)	ご飯 バサのカレームニエル 付け合わせ キャベツ煮 春雨サラダ のっぺい汁(里芋・豆腐・大根・人参)	ご飯 干草焼き肉入り 付け合わせ 煮豆(三色豆) もやしナムル コンソメスープ
カロリー	1524Kcal	1525Kcal	1551Kcal	1618Kcal	1632Kcal	1624Kcal	1594Kcal
蛋白質	57.8g	55.8g	55.2g	56.0g	56.4g	55.1g	55.1g
食塩	8.1g	7.4g	7.1g	8.5g	6.6g	7.1g	6.4g

★一言コラム★

『冬の野菜』

2月が旬の野菜は、白菜、春菊、小松菜、大根、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなどおいしい野菜があります。冬野菜にはβ-カロテンとビタミンCが豊富なものが多いです。免疫力を高め細胞を活性化してくれる働きがあり、寒さで風邪をひきやすい冬場にはピッタリです。やはり、定番メニューと言えば、鍋、シチュー、グラタンなど体を温めてくれ、栄養価も高いのでおいしく頂きましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。  
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

