

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
2/1(土)~2/7(金)

Oni wa~
soto~



ミニ知識

今日から
使える!

節分【2月3日】

邪気や悪いものを落として、新しい年の無病息災を祈る行事として、節分が日本各地で行われてきました。豆まきは、中国由来のもので、それが日本に伝わってきたのが室時代頃と言われています。一般的には豆まきには大豆を使いますが、北海道、東北、北陸、南九州では、地面に落ちても見つけやすいという理由から、落花生をまいて鬼退治をするそうです。

1
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	57.4g
脂質	44.9g
炭水化物	242.9g
塩分	6.7g



昼食

朝食 お魚だんごの炊き合せ
干瓢の佃煮風/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の塩ダレ炒め/茄子のおろし♪酢
小松菜と蒲鉾揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 カレー風味麻婆豆腐/竹輪の旨煮
長芋の柚子かつお和え/ご飯



夕食

2
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1487kcal
タンパク質	58.1g
脂質	32.5g
炭水化物	254.1g
塩分	9.4g



昼食

朝食 葱だし巻き/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 海老天そば/ぜんまいと麩の煮物
オクラのツナ和え

夕食 いわしの梅煮/おふくろ豆
うまい菜卵サラダ/すまし汁/ご飯



夕食

3
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	57.9g
脂質	38.5g
炭水化物	249.1g
塩分	7.6g



昼食

朝食 三角とうふ天の炊き合せ
里芋と豚肉の味噌煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 照り焼きハンバーグ/かぼちゃのコンソメ煮
山菜の白和え/汁物/ご飯

夕食 おでん/盛合せ(おでん)
キャベツのなめ茸和え/ご飯



夕食

4
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	60.8g
脂質	50.1g
炭水化物	244.9g
塩分	5.5g



昼食

朝食 がんもと牛蒡の煮物
じゃがいもそばろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の黒酢あんかけ/青梗菜の中華炒め
もやしの和え物/中華スープ/ご飯

夕食 フィッシュフライ
ペペロン厚揚げ/チリサラダ/ご飯



夕食

5
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	59.9g
脂質	55.1g
炭水化物	237.8g
塩分	6.1g



昼食

朝食 角揚げの盛合せ/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鯖の塩焼き/茄子田楽
いんげんのごま和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き/里芋のきのこあん
菜の花の姫皮筍の和え物/ご飯



夕食

6
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1565kcal
タンパク質	59.3g
脂質	34.3g
炭水化物	273.9g
塩分	6.8g



昼食

朝食 いなり餃子の炊き合わせ
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛すじカレー/ハーブチキン
パインミルクゼリー

夕食 アジの野菜マリネ添え/さつま芋のかが煮
法蓮草のおかず和え/汁物/ご飯



夕食

7
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	57.9g
脂質	47.7g
炭水化物	257.6g
塩分	6.3g



昼食

朝食 鮭塩焼き/かぼちゃのそぼろ煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆乳鍋/餃子
小松菜の菜種和え/ご飯

夕食 メンチカツ/洋風肉じゃが
ブロッコリーのマヨ和え/コンソメスープ/ご飯



夕食

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
2/8(土)~2/15(土)

Oni wa~
soto~



8
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	60.1g
脂質	38.8g
炭水化物	247.4g
塩分	6.4g

朝食 海苔だし巻き/ごぼうと人参のおかか煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の煮付け/厚揚げのあさり蒸しろ菜と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉のみそ焼き/さつまいの甘辛煮キャベツとツナゆず和え/ご飯



昼食



夕食

12
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	60.9g
脂質	50.7g
炭水化物	233.4g
塩分	5.7g

朝食 枝豆がんも/ひじきと高野の煮物汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキのムニエル/大根のコンソメ煮かぼちゃのサラダ/コッパズ/ご飯

夕食 豚生姜焼き/おからカレー菜の花と揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

9
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	60.9g
脂質	46.7g
炭水化物	252.1g
塩分	6.4g

朝食 カレー風竹の子の炊き合わせ塩じゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と麩の煮物/竹輪の磯部揚げうまい菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 串なし焼き鳥/きこの味噌茄子白菜の甘酢漬け/ご飯



昼食



夕食

13
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1479kcal
タンパク質	57.6g
脂質	40.0g
炭水化物	235.6g
塩分	5.8g

朝食 鶏テキ/ぜんまい炒め煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 五目玉子の和風あんかけ/たけのこしょうまい小松菜と竹輪の和え物/中華スープ/ご飯

夕食 鮭のごま醤油焼き/角揚げと人参の煮物長芋のハムマリネ/ご飯



昼食



夕食

10
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	58.9g
脂質	45.9g
炭水化物	245.2g
塩分	7.1g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚しゃぶ/しんじょの煮物干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食 ビーフシチュー/鶏肉と大豆のトマト煮オクラハムサラダ/ご飯



昼食



夕食

14
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	58.6g
脂質	39.9g
炭水化物	244.2g
塩分	9.6g

朝食 とり高野の炊き合わせ切干大根/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハートオムレツ/エビマヨグリーンさつまいのツナ和え/コッパズ/ご飯

夕食 味噌ラーメン/中華野菜煮オクラの高菜和え/ご飯



昼食



夕食

11
(火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1569kcal
タンパク質	57.1g
脂質	42.7g
炭水化物	252.2g
塩分	7.6g

朝食 ソーゼン/天の炊合せはんぺんの和風煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の香草パン粉焼き/春雨の炒め煮かろふの搾菜和え/すまし汁/ご飯

夕食 肉みそ豆腐/チリポテト畑菜と人参の和え物/ご飯



昼食



夕食

15
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1610kcal
タンパク質	60.7g
脂質	49.5g
炭水化物	245.2g
塩分	6.3g

朝食 五目だし巻き/ピリ辛ごぼう汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚トマト煮込み/コンソメビーンズコーンクリームポテトサラダ/コッパズ/ご飯

夕食 豚と大根の甘辛煮/高野とじゃこの卵とじしる菜の酢味噌和え/ご飯



昼食



夕食

2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
2/16(日)~2/23(日)

Oni wa~
soto~



16
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	56.3g
脂質	38.9g
炭水化物	263.6g
塩分	7.0g



朝食 えび団子の炊き合わせ
はんぺん蓮根の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕漬/里芋の生姜煮
青菜の3色和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉コロッケ/厚揚げと豚肉の旨煮
カリフラワーのおかず和え/ご飯



20
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	58.8g
脂質	52.8g
炭水化物	233.2g
塩分	6.0g



朝食 しんじょうの炊き合わせ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/厚揚げケチャップ炒め
うまい菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/キャベツの卵とじ
長芋と山くらげの和え物/ご飯



17
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	55.2g
脂質	33.0g
炭水化物	261.5g
塩分	6.4g



朝食 野菜天の炊合せ/かぼちゃのこってり煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 明太子の味噌煮/明太子パスタ
ほうれん草の野菜ドレ/コウモリ/ご飯

夕食 さわらの煮付け/白菜と卵の卵料理
オクラの土佐和え/ご飯



21
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1590kcal
タンパク質	59.3g
脂質	44.6g
炭水化物	252.1g
塩分	7.7g



朝食 ブリ照焼/切干大根(ツナ)
汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼肉風炒め/大豆とひじきの煮物
ブロッコリーの和風和え/汁物/ご飯

夕食 ニラ饅頭/おつまみ竹輪
里芋クリームサラダ/ご飯



18
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	59.9g
脂質	44.7g
炭水化物	239.1g
塩分	6.7g



朝食 いなりの煮物/竹輪豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの味噌煮/里芋と豚肉の和風炊き
ブロッコリーの白和え/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉の柳川風/人参の炒め煮
畑菜の柚子かつお和え/ご飯



22
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	58.6g
脂質	41.3g
炭水化物	246.1g
塩分	5.7g



朝食 豚の生姜炒め/三角とうふ天の炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/ピリ辛肉味噌茄子
うぐいす豆の芋サラダ/すまし汁/ご飯

夕食 たらこの香草焼き/挽肉と春雨の甘辛煮(人参)
小松菜の中華和え/ご飯



19
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	56.6g
脂質	33.3g
炭水化物	276.7g
塩分	9.4g



朝食 ツナじゃが/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜うどん/カニかまぼらとれんこん天
蒸し鶏の和え物

夕食 肉団子の酢豚風/大根の炒め煮
金時豆/中華スープ/ご飯



23
(日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	60.2g
脂質	38.6g
炭水化物	260.7g
塩分	6.3g



朝食 はんぺんの炊き寄せ
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの磯部焼き/高野の卵とじ
しる菜の大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー
ミートボール/抹茶プリン



2 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
2/24(月)~2/28(金)

Oni wa~
soto~



24 (月/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	60.2g
脂質	44.0g
炭水化物	248.9g
塩分	6.9g

朝食 白身魚の豆乳団子煮物
ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の黒酢あん/しゅうまい
ほうれん草がやが 和え/中華スープ/ご飯

夕食 林のいもパッパ-焼き/洋風切干大根煮
山菜の梅和え/ご飯



昼食



夕食

28 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	57.4g
脂質	41.0g
炭水化物	262.8g
塩分	7.1g

朝食 あじ塩焼/蓮根の炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カツ/炒りおから
畑菜の菜種和え/すまし汁/ご飯

夕食 かにのつみれとピリ辛大根
厚揚げの味噌がらめ/さつま芋の甘露煮/ご飯



昼食



夕食

25 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	59.3g
脂質	35.8g
炭水化物	247.1g
塩分	7.1g

朝食 ツナだし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの生姜煮/ふきと油揚げの炒め物
さつま芋のいも風味/すまし汁/ご飯

夕食 塩ちゃんこ鍋/湯豆腐
インゲンの卵サラダ/ご飯



昼食



夕食

26 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	59.4g
脂質	40.2g
炭水化物	243.4g
塩分	6.4g

朝食 さば煮付け/豆乳がんも
汁物/ご飯/牛乳

昼食 油淋鶏風/高菜ビーフン
うまい菜と人参和え物/中華スープ/ご飯

夕食 ハバ-がリー-スープ/じゃが芋のカレー煮
ア-ロココリー-ミルクトレ/ご飯



昼食



夕食

27 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	57.9g
脂質	43.1g
炭水化物	248.3g
塩分	6.0g

朝食 ゲリンピ-ス天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイのムニエル/茄子のトマトソースかけ
小松菜のツナ和え/コンソメスープ/ご飯

夕食 牛ごぼうのしぐれ煮
豆腐ナゲット/かぼちゃのマネ/ご飯



昼食



夕食