



2025年2月献立 (2/1~2/8)


	日	月	火	水	木	金	土
	 						令和07年02月01日(土)
朝							御飯 さつま揚げと大根の煮物 (り) つみれと大根の煮物 小松菜の中華風味和え カルシウム牛乳
昼							御飯 鶏肉のマスタード焼き 豆腐の煮物 お吸物(小花麩・葱) ふりかけ(かつお)
おやつ							おやつ(シュークリーム)
夕							御飯 鮭のみりん焼き 蓮根の炒め物 (り) かぶの炒め物 しろ菜のごま和え みそ汁(里芋・にんじん)

	令和07年02月02日(日)	令和07年02月03日(月)	令和07年02月04日(火)	令和07年02月05日(水)	令和07年02月06日(木)	令和07年02月07日(金)	令和07年02月08日(土)
朝	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま芋と鶏肉の煮物 しろ菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 チンゲン菜サラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま芋とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 畑菜のおひたし カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 しろなのサラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 白菜のポン酢和え カルシウム牛乳
昼	牛丼 畑菜のごま和え みそ汁(おつゆ麩・大根の葉) りんごムース 	いわしご飯 豆腐ハンバーグ 蓮根のたらこマヨ和え (り) かぶのたらこマヨ和え すまし汁(人参・大根) フルーツ缶(黄桃)	御飯 若鶏の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(にんじん・白菜)	シーフードカレー カリフラワーサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) フルーツ缶(マンゴー) 	御飯 チキンステーキバター醤油ソース ブロッコリーの中華サラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(白ネギ・人参) フルーツ缶(白桃)	御飯 たらこのポテト焼き かぶのピリ辛炒め みそ汁(椎茸・白菜) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏のトマト煮 さつま芋サラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(青梗菜・人参) フルーツ缶(みかん)
おやつ	おやつ(チョコパン)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(和のﾊﾞｯｸｰ抹茶)	おやつ(ﾄﾞｰﾙｰｷｰ)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(クッキー)	おやつ(黒糖饅頭)
夕	御飯 さばの山椒焼き 冬瓜の炒り煮 ほうれん草のおひたし みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 鶏肉のすんだ焼き カリフラワーソテー 白菜のレモン風味和え みそ汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 さばの香味焼き 畑菜の炒め物 茄子のお浸し みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 鮭のバター焼き 切干大根の炒め煮 (り) 大根の炒め煮 白菜とツナのポン酢和え みそ汁(白菜・じゃが芋)	御飯 さばの七味焼き 大根の煮物 青梗菜のごま和え みそ汁(里芋・いんげん)	御飯 鶏肉のクリーム煮 カリフラワーソテー ほうれん草サラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(じゃが芋・いんげん)	御飯 赤魚の揚げ煮 (り) 赤魚の煮付け 大根の炒り煮 小松菜の磯和え みそ汁(春菊・白ネギ)

2025年2月献立 (2/9~2/22)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和07年02月09日(日)	令和07年02月10日(月)	令和07年02月11日(火)	令和07年02月12日(水)	令和07年02月13日(木)	令和07年02月14日(金)	令和07年02月15日(土)
朝	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) たららのすり身と冬瓜の治部煮 畑菜のおひたし カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 大根の青さ和我 カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 (リ) つみれと冬瓜の煮物 しろ菜の中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 白菜の和風和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 きゃべつのサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま芋とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの生姜醤油焼き 肉じゃが みそ汁(椎茸・葱) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 卵とチンゲン菜の炒め物 みそ汁(里芋・人参) ふりかけ(梅しそ)	御飯 鮭の和風タルタルソース かぼちゃの煮物 みそ汁(玉葱・ほうれん草) フルーツ缶(白桃)	肉うどん 豆腐しゅうまい 小松菜の磯和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの生姜醤油焼き 和風ポテトサラダ お吸い物(麩・ほうれん草) フルーツ缶(みかん)	赤飯 ぶりの漬け焼き しろ菜のおひたし お吸物(小花麩・葱) フルーツ缶(マンゴー)	牛肉のバターピラフ カリフラワーサラダ コッ双-ブ(青梗菜・じゃがいも) パインムース
おやつ	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(どら焼きすんだ)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(ワトグル-いちご)	おやつ(チョコがけパウム)	おやつ(あんぱん)
夕	御飯 鶏肉の照り焼き かぶのバターソテー きゃべつのレモン風味和え コッ双-ブ(畑菜・人参)	御飯 鶏肉のはちみつピラフ なすのみそ炒め ピーマンのおかか和え みそ汁(玉葱・青梗菜)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め かぶの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(春菊・じゃがいも)	御飯 揚げ鶏のオレンジソース さつま芋の中華煮 ほうれん草のナムル 中華スープ(わかめ・白ネギ)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 五目豆腐 畑菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも・いんげん)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮 (リ) 大根の炒め煮 ブ-ロ-と-ソ-のワガ みそ汁(きゃべつ・ピーマン)	御飯 さばの蒲焼 大根の塩バター煮 チンゲン菜サラダ みそ汁(玉葱・里芋)
	令和07年02月16日(日)	令和07年02月17日(月)	令和07年02月18日(火)	令和07年02月19日(水)	令和07年02月20日(木)	令和07年02月21日(金)	令和07年02月22日(土)
朝	御飯 野菜炒め 茄子のおひたし カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとりみ煮 かぶのサラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め カリフラワーのゆず風味和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) たららのすり身と冬瓜の治部煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め しろ菜のおひたし カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと大根の煮物 (リ) つみれと大根の煮物 小松菜の中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 ポークチャップ ほうれん草のシーザーサラダ コッ双-ブ(玉葱・小松菜) フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃの煮物 お吸い物(花麩・大根葉) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの葱みそ焼き 青梗菜と卵の炒め物 すまし汁(花麩・ほうれん草) フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の七味焼き 畑菜の中華和え みそ汁(玉葱・大根葉) フルーツ缶(マンゴー)	キーマカレー キャロットサラダ コッ双-ブ(きゃべつ・ピーマン) バナナムース	御飯 銀鱈の煮付け 冬瓜のピリ辛炒め みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ) ふりかけ(たまご)	御飯 赤魚の照り焼き 里芋の煮物 お吸物(小花麩・白ネギ) フルーツ缶(白桃)
おやつ	おやつ(チョコパイ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(ド-ル-ワ-ワ)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(スイートポテト)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(どら焼き抹茶)
夕	御飯 ハサの香味蒸し ポテトソテー 畑菜の青じそ和え みそ汁(きゃべつ・ピーマン)	御飯 豆腐のえびあんかけ 肉焼売 しろなのピーナッツ和え みそ汁(玉葱・人参)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 大根のかにあんかけ 小松菜の胡麻和え みそ汁(若芽・玉葱)	御飯 たらのごまだれがらめ 厚焼き玉子 きゃべつのレモン風味和え みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 鮭のムニエル かぶの洋風煮 青梗菜のイタリアンサラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 切干大根の炒め煮 (リ) 大根の炒め煮 和風ポテトサラダ みそ汁(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 エビ風味焼売 白菜の中華サラダ 中華スープ(春雨・ねぎ)

## 2025年2月献立 (2/23~2/28)

	日	月	火	水	木	金	
	令和07年02月23日(日)	令和07年02月24日(月)	令和07年02月25日(火)	令和07年02月26日(水)	令和07年02月27日(木)	令和07年02月28日(金)	
朝	御飯 茄子とピーマンの炒め物 畑菜のからし和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 白菜のサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま芋とつみれの中華煮 しろ菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め かぶの香味和え カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 畑菜のごまマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め しろ菜の柚子風味和え カルシウム牛乳	
昼	味噌バターラーメン メンチカツ 杏仁風ムース 	御飯 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め みそ汁(ほうれん草・ピーマン) フルーツ缶(黄桃)	御飯 ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソープ (パプリカ・ピーマン) フルーツ缶(みかん)	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜ときのこの和え物 みそ汁(畑菜・うずまき麴) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鮭のみりん焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(油揚げ・大根) フルーツ缶(白桃)	<郷土料理 鳥取県> どんどろけ飯 焼き鯖の煮付け らっきょうサラダ すまし汁(大根・にんじん) いちご 	
おやつ	おやつ(クリームパン)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(スイロール)	おやつ(バウムクーヘンチョコ)	おやつ(今川焼きこしあん)	おやつ(かえでの実)	
夕	御飯 バサの梅肉焼き 大根とちくわの土佐煮 (り)大根とツナの土佐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁(玉葱・人参)	御飯 スペイン風オムレツ 冬瓜の青のり炒め 小松菜のサラダ コンソープ(玉葱・人参)	御飯 バサのナッツ焼き 大根の青じそ和え チンゲン菜と卵の炒め物 みそ汁(若布・葱)	御飯 たらのみそチーズ焼き 茄子の甘辛炒め 小松菜のサラダ みそ汁(白菜・人参)	御飯 豚肉のボン酢炒め 大根の中華煮 青梗菜のナムル 中華スープ(たまねぎ・わかめ)	御飯 鶏肉の葱醤油焼き かぶの香味和え じゃが芋のカレーソテー みそ汁(花麴・しいたけ)	

↑  
今月のご当地メニューは  
28日(金) 鳥取県 になります。

