





# 2025年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭



※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日						土	日
日にち						1	2
朝食						ご飯 たいみそ しろなの和風和え みそ汁 洋梨缶	菓子パン ミカン缶 牛乳
	昼食					ご飯  ポークチャップ または  メルルーサのチーズムニエル キャバツのサラダ コンソメスープ	外食メニュー ココイチ特製カレー ハンバーグ 福神漬け ヨーグルト
	間食					たい焼き 牛乳	ビタミンゼリー
	夕食					ご飯 鶏すき煮 青梗菜のツナ炒め みそ汁	うなぎご飯 オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)					1485
	タンパク質(g)					56.3	45.8
	脂質(g)					36.4	50.6
	塩分(g)					6.2	4.9

# 2025年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭



※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日にち	3	4	5	6	7	8	9				
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお パンプキンサラダ みそ汁 黄桃缶	菜飯 ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 小松菜のスープ煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお オクラの湯葉和え みそ汁 ミカン缶	ご飯 たいみそ キャバツのハムソテー みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 白菜の煮浸し みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 炒り豆腐 マンゴー缶 牛乳				
	<b>昼食</b>	節分メニュー 助六寿司 つみれの炊き合わせ すまし汁 フルーツ	ご飯 🍖 肉団子の中華煮 または 🐟 白身魚のオイマヨ焼き 青梗菜の中華サラダ わかめスープ	ご飯 🍖 ポークチャップ または 🐟 さわらのつけ焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	わかめご飯 焼きそば 茄子の炒め煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 🍖 牛肉のスタミナ焼き または 🐟 あじの南蛮漬け 白菜のおかか和え みそ汁	ご飯 🍖 豚肉と大根の炒め煮 または 🐟 赤魚の煮付 青菜の和え物 みそ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 五目豆 すまし汁			
		<b>間食</b>	玉子ボーロ 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	誕生日会 牛乳	あんまん 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	バラエティ		
			<b>夕食</b> 	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 大根のカニあんかけ 中華スープ	ご飯 ほきの香味焼き 大根とほたてのサラダ みそ汁	ご飯 チキンバジルソテー レンコンのきんぴら すまし汁	ご飯 親子煮 ピーマンソテー すまし汁	ご飯 白身魚の柚子みそ焼き ゴボウサラダ すまし汁	ご飯 鮭の有馬焼き オクラの胡麻和え すまし汁	ご飯 ミートローフ 青菜と竹輪の炒め物 オニオンスープ	
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1446	1364	1468	1742	1351	1310	1589
				タンパク質(g)	54.4	57	59.9	55.1	57.8	59.3	65.7
				脂質(g)	35.7	29.7	33.7	50.5	29.5	20.9	52.9
			塩分(g)	6.1	6.8	6	6.9	6.8	5.7	6.2	

# 2025年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭



※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	10	11	12	13	14	15	16	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお キャベツのカニカマ和え みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 だし巻き卵 みそ汁	菜飯 大根の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 冬瓜の煮物 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 白菜のツナ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン フルーツ 牛乳	
	<b>豚丼の日</b> 豚丼(温玉のせ) 青梗菜の信田和え みそ汁 フルーツ	ご飯 🍗 鶏肉のタルタル焼き または 🐟 鮭の塩麹焼き 青梗菜のあさり炒め みそ汁	ご飯 🍗 回鍋肉 または 🐞 エビチリ バンサンスープ わかめスープ	ご飯 🍗 鶏肉の香味焼き または 🐟 あじのコーン焼き 南瓜サラダ すまし汁	ご飯 🍗 鶏肉の香味焼き または 🐟 あじのコーン焼き 南瓜サラダ すまし汁	バレンタインデーメニュー ご飯 フライ盛り合わせ (エビカツ、白身魚フライ ハートコロッケ)/茄子の香味和え ポターージュ/フルーツ	季節のご飯 春先取り炊き込みご飯 🍗 牛のしぐれ煮 または 🐟 さばのポン酢焼き 切干大根の煮物	ご飯 鮭の西京焼き ゴボウの煮物 すまし汁
<b>昼食</b>								
<b>間食</b>	パンケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	クレープ 牛乳	二色羊羹/デイチョコバーム 牛乳	手作りおやつ 牛乳	フルーチェ 牛乳	柔らかおかき	
<b>夕食</b> 	ご飯 さわらの生姜煮 レバーのオイスターソース炒め すまし汁	ご飯 プルコギ(牛肉) 煮奴 すまし汁	ご飯 豚肉の塩麹炒め キウリとわかめのゴマドレ和え すまし汁	ご飯 お好み焼き 白なと竹輪の和え物 みそ汁	ご飯 たらきのこあんかけ かぶの煮物 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜のナッツ和え みそ汁	ゆかりご飯 千草焼き 厚揚げの煮物 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1450	1452	1438	1578	1609	1461	1490
	タンパク質(g)	59.5	69.1	49	54.7	53.3	62.1	60.7
	脂質(g)	37.3	37.4	41.8	43.5	39.8	34.9	45.1
	塩分(g)	6.6	6.9	6.6	6.2	6.8	5.9	4.6

# 2025年2月度献立




特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日にち	17	18	19	20	21	22	23					
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 青梗菜のおかか和え みそ汁 みかん缶	ゆかりご飯 卵の花 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 白菜の煮びたし みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 白菜のマヨサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ブロッコリーの胡麻和え マンゴー缶 牛乳					
	<b>昼食</b>	ご飯 🍗 鶏肉の旨塩炒め または 🐟 あじの梅肉焼き ひじきサラダ みそ汁	郷土食 岡山県 ばら寿司 大根の煮物 みそ汁 フルーツ	ご飯 🍗 鶏団子のクリーム煮 または 🌿 メルルーサの胡麻野菜ソース ブロッコリーのミモザサラダ オニオンスープ	ご飯 🍖 豚肉の他人煮 または 🌿 さわらの菜種焼き 豆腐の生姜あんかけ みそ汁	ご飯 🍗 鶏肉のカレー焼き または 🍷 たらひの赤ワインデミソース ゴボウサラダ コンソメスープ	おでんの日 ご飯 おでんの日 青梗菜のツナ和え みそ汁	ご飯 🍗 鶏と野菜の旨煮 白菜のオイスターソース炒め みそ汁				
		<b>間食</b>	モカロール 牛乳	どら焼き 牛乳	チョコケーキ 牛乳	ぜんざい	シュークリーム 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	ドーナツ			
			<b>夕食</b> 	ご飯 🐟 かわいひの幽庵焼き じゃが芋のバター醤油炒め すまし汁	ご飯 🍖 豚肉の中華炒め 豆腐サラダ 中華スープ	ご飯 🐟 鮭のみりん焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	ご飯 🍷 豆腐ハンバーグ クリームソース かぶとあさりの煮物 コンソメスープ	ご飯 🐟 赤魚の有馬煮 ほうれん草のツナ和え すまし汁	ご飯 🍗 鶏肉の甘酢あんかけ 湯豆腐 中華スープ	ご飯 🐟 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ すまし汁		
				一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1437	1468	1436	1384	1321	1499	1479
					タンパク質(g)	57	59.9	59.9	52	57.9	60.5	64.2
					脂質(g)	36.5	37.2	39.8	25.6	24.7	35.7	45.4
					塩分(g)	7	6.7	5.9	6.9	5.6	6.9	5.9

# 2025年2月度献立

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	きな粉	
日にち	24	25	26	27	28		
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ 冬瓜の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 しろなの中華サラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	わかめご飯 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ キャベツの中華サラダ みそ汁 フルーツカクテル	<p>大豆を粉にした「きな粉」。子どもから大人まで人気の食材です。きな粉の食物繊維は「不溶性」。そのため、適量摂取は便通効果が期待できます。しかし食べ過ぎると、便が固くなり、便通が悪くなります。一日大さじ一杯程度が推奨されています。</p> 	
	<b>昼食</b>	<b>今月のカレー</b> シーフードカレー フレンチサラダ いちごムース 福神漬け	<b>リクエストメニュー</b> ご飯 チキンカツ わかめサラダ かきたま汁 <b>季節のフルーツ</b>	<b>ワールドトリップ</b> <b>5カ国目 中国</b> 炒飯 水餃子 麻婆茄子 杏仁ムース	ご飯 🍖 豚肉と厚揚げの炒め物 または 🐟 赤魚のもろみみそ焼き 白菜の和え物 すまし汁		<b>菜飯</b> <b>肉うどん</b> ほうれん草の柚子和え フルーツ
<b>間食</b>		カップケーキ 牛乳 <b>市販のお菓子</b> 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	練り切り 牛乳		
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏肉の水炊き 大根サラダ みそ汁	ご飯 さばのつけ焼き 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	ご飯 白身魚のチーズ焼き 青菜の和え物 コンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き しろなの卵とじ みそ汁	ご飯 あじの蒲焼き 人参しりしり みそ汁		
	一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1366 51.7 29.8 5.8	1565 63.8 37.8 6.7	1555 53.1 43 6.9		1569 60.3 35.8 6.9