２０２４年０２月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕

１日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(おつゆ麩)	
	塩さば（朝）	
	梅干し	
昼	赤飯	かき玉汁
	豚肉と大根の煮物	フルーツ（みかん）
	ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	
	つぼ漬	
夕	米飯	切干大根と水菜のｻﾗﾀﾞ
	魚のレモン焼き	吸い物（かまぼこ）
	付）きのこのソテー	青りんごぜりー
	ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮	

２日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(玉葱)	
	目玉焼き	
	明太子	
昼	節分寿司注文（ケア）	吸い物（玉子豆腐）
	甘酢生姜	節分豆
	筑前煮	
	菜の花の酢味噌かけ	
夕	米飯	山菜汁
	肉じゃが	パインゼリー
	ｱｽﾊﾟﾗ香り炒め	
	かっぱ漬	

３日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(豆腐)	
	ししゃも	
	昆布佃煮	
昼	親子丼	杏仁豆腐
	ｷｬﾍﾞﾂのごま和え	
	しば漬け	
	味噌汁(南瓜)	
夕	米飯	中華コーンスープ
	魚のおろし煮	フルーツ（白桃缶）
	さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ	
	ビーフン炒め	

４日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(わかめ)	
	大豆の煮物	
	ふりかけ（たらこ）	
昼	米飯	高菜漬
	魚の香味焼き	吸い物（はんぺん）
	付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ	芋ようかん
	かぶの煮物	
夕	麦ご飯１７０ｇ	桜大根漬
	牛肉と里芋の煮物	味噌汁(しめじ)
	付）絹さや	ゆずゼリー
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め	

５日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(もやし)	
	塩鮭（朝）	
	切昆布大豆	
昼	ポークカレー	
	野菜サラダ	
	らっきょう漬	
	フルーツヨーグルト	
夕	米飯	味噌汁（わかめ）
	魚の酒蒸し	フルーツ（みかん缶）
	南瓜のそぼろ煮	
	オクラのゆず和え	

６日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(厚揚げ)	
	厚焼き玉子	
	梅干し	
昼	米飯	ﾎｳﾚﾝ草の塩昆布和
	魚のムニエル	ミネストローネ
	付）アスパラソテー	梅ゼリー
	切干大根の煮物	
夕	米飯	春菊の白和え
	鶏肉の生姜焼き	吸い物（花麩）
	付）いんげんのソテー	煮豆（金時豆）
	里芋のゆず味噌かけ	

７日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(大根)	
	細切り昆布の煮物	
	鮭フレーク	
昼	五穀ご飯１７０ｇ	清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）
	すき焼き風	フルーツ（いちご）
	小松菜とイカの炒め	
	たくあん漬	
夕	米飯	かっぱ漬
	魚のごま醤油煮	味噌汁(南瓜)
	付）オクラ	キャラメルプリン
	ジャーマンポテト	

８日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(玉葱)	
	ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮	
	昆布佃煮	
昼	ハムサンド(ｹｱ)	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え
	メロンパン	コンソメスープ
	煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	フルーツ（オレンジ）
	付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ	
夕	米飯	吸い物（花麩）
	白身魚の甘酢あんかけ	ぶどうゼリー
	厚揚げとｲﾝｹﾞﾝの炒め	
	ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え	

９日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(じゃが芋)	
	スクランブルエッグ	
	もろみ	
昼	米飯	しそ昆布
	魚のバター醤油焼き	中華春雨スープ
	付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ	ストロベリーババロア
	なすの炒め煮	
夕	米飯	吸い物（豆腐）
	豚肉の味噌漬け焼き	フルーツ（洋梨缶）
	アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ	
	中華サラダ	

１０日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(エノキ)	
	いわしの梅煮	
	明太子	
昼	米飯	切干大根サラダ
	鶏肉の照り煮	あおさ汁
	付）花人参	フルーツ（バナナ）
	ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め	
夕	米飯	ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和;
	魚のマヨネーズ焼き	味噌汁（そうめん）
	付）玉葱のソテー	抹茶水ようかん
	もやしのラー油炒め	

１１日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(里芋)	
	野菜入り厚揚げの煮物	
	ふりかけ（たまご）	
昼	麦ご飯１７０ｇ	つぼ漬
	魚の煮付	吸い物（かまぼこ）
	付）かぼちゃ	フルーツ（りんご）
	ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め	
夕	米飯	パック牛乳
	鶏肉のタンドール焼き	中華スープ
	付）ピーマンのソテー	いちごゼリー
	白菜と春菊の煮物	

１２日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(わかめ)	
	五目玉子焼	
	納豆	
昼	米飯	拌三絲
	豚肉のおろしポン酢煮	味噌汁(巻き麩)
	付）花人参	抹茶ババロア
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのしらす炒め	
夕	米飯	菜の花のお浸し
	魚の生姜焼き	吸い物（てまり麩）
	付）いんげんのソテー	フルーツ（みかん）
	ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾀｰ醤油炒め	

１３日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(大根葉)	
	金平ごぼう	
	鮭フレーク	
昼	米飯	かっぱ漬
	魚の塩焼き	かき玉汁
	付)大根・レモン	ヨーグルトﾌﾞﾙ
	高野豆腐の含め煮	
夕	米飯	赤だし汁（なめこ）
	豚肉のソース煮	フルーツ（白桃缶）
	付）もやしのソテー	
	しそ昆布	

１４日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(おつゆ麩)	
	アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ	
	梅干し	
昼	ミートソースパスタ	チョコババロア
	青梗菜と卵のｿﾃｰ	
	コールスローサラダ	
	コンソメスープ	
夕	米飯	もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え
	魚の塩こうじ焼き	山菜汁
	付）ピーマンのソテー	フルーツ（りんご缶）
	さつま芋の煮物	

１５日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(かぼちゃ)	
	塩さば（朝）	
	もろみ	
昼	麦ご飯１７０ｇ	しそ昆布
	豚肉のしぐれ煮	味噌汁（大根）
	付）オクラ	フルーツ（みかん缶）
	ブロッコリー炒め	
夕	赤飯	ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え
	白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ	レタススープ
	付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ	プリン
	厚揚げの煮物（ケア）	

１６日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(さつま芋)	
	ミニがんもの煮物	
	昆布佃煮	
昼	米飯	吸い物（かまぼこ）
	魚の味噌野菜あんかけ	煮豆（うずら豆）
	れんこんの炒め煮	
	焼きなす	
夕	五穀ご飯１７０ｇ	味噌汁(巻き麩)
	鶏肉の梅煮	フルーツ（オレンジ）
	ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	
	山芋おろし	

１７日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(人参)	
	高菜オムレツ	
	明太子	
昼	米飯	ポトフ風スープ
	鶏肉のクリーム煮	フルーツ（パイン缶）
	小松菜のしらす炒め	
	白菜のおかか和え	
夕	米飯	ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆﾏﾖ和え
	魚の煮付	吸い物（茶そば）
	付）花人参	杏仁豆腐
	里芋のゆず味噌かけ	

１８日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(おつゆ麩)	
	青梗菜のﾂﾅｿﾃｰ	
	ふりかけ（鮭）	
昼	米飯	桜大根漬
	白身魚のパン粉焼き	吸い物（もずく）
	付）アスパラソテー	フルーツ（りんご）
	ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮	
夕	米飯	味噌汁(玉葱)
	豚肉の塩だれ炒め	野菜たっぷりゼリー
	南瓜の煮物	
	刺身こんにゃく	

１９日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(厚揚げ)	
	いわしのかつお煮	
	切昆布大豆	
昼	おにぎり(花むすび)	
	丸天うどん	
	春菊の白和え	
	フルーツ（黄桃缶）	
夕	米飯	しそ昆布
	チキン南蛮	清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）
	付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ	バニラババロア
	大根の磯辺煮	

２０日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(玉葱)	
	目玉焼き	
	鮭フレーク	
昼	米飯	パンプキンサラダ
	魚のポン酢煮	わかめスープ
	付）花人参	マスカットゼリー
	ビーフン炒め	
夕	米飯	キャベツの塩昆布和え
	鶏の味噌煮	吸い物（はんぺん）
	付）いんげん	フルーツ（バナナ）
	もやしのソテー	

２１日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(もやし)	
	細切り昆布の煮物	
	梅干し	
昼	米飯	団子汁
	豆腐ハンバーグ	芋ようかん
	アスパラの炒め	
	桜大根漬	
夕	米飯	吸い物（花麩）
	刺身盛り合わせ	フルーツ（甘夏缶）
	なすの鍋しぎ	
	もずく酢	

２２日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(しめじ)	
	スクランブルエッグ	
	昆布佃煮	
昼	米飯	しば漬け
	魚の幽庵焼き	豚汁
	付）玉葱のソテー	ゆずゼリー
	里芋とイカ団子の煮物	
夕	ハヤシライス	
	ひじきのサラダ	
	福神漬	
	ヨーグルト	

２３日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(さつま芋)	
	塩鮭（朝）	
	もろみ	
昼	玉子サンド（全体）	コールスローサラダ
	クロワッサン（ケアデイ	コンソメスープ
	鶏肉のトマトソース煮	フルーツ（りんご缶）
	付）ブロッコリー	
夕	米飯	味噌汁（里芋）
	魚のきのこあんかけ	ぶどうゼリー
	レバニラ炒め	
	ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏの酢の物	

２４日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(ﾅｽ)	
	鳴門煮	
	明太子	
昼	米飯	白菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え
	魚の照焼き	あおさ汁
	付）玉葱のソテー	チョコババロア
	ｼﾞｬｶﾞｲﾓとイカの煮物	
夕	米飯	オクラのなめ茸和え
	のっぺ煮	吸い物（そうめん）
	付）絹さや	フルーツ（黄桃缶）
	湯豆腐	

２５日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(大根葉)	
	金平ごぼう	
	ふりかけ（おかか）	
昼	麦ご飯１７０ｇ	吸い物（かまぼこ）
	豚肉のゴマ風味炒め	フルーチェ（いちご）
	切干大根の煮物	
	かっぱ漬	
夕	米飯	菜の花の白和え
	魚の梅煮	赤だし汁（なめこ）
	付）かぼちゃ	フルーツ（白桃缶）
	青梗菜の甘辛味噌炒め	

２６日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(おつゆ麩)	
	五目玉子焼	
	鮭フレーク	
昼	米飯	
	豆乳味噌鍋	
	ほうれん草のﾂﾅ和え	
	フルーツ（みかん）	
夕	米飯	ｷｬﾍﾞﾂとﾜｶﾒの酢の物
	魚のレモン焼き	吸い物（てまり麩）
	付）オクラ	パインゼリー
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ	

２７日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(えのき)	
	高菜オムレツ	
	納豆	
昼	米飯	オクラのゆず和え
	鶏肉のネギソースかけ	味噌汁（白菜）
	付）ピーマンのソテー	チーズヨーグルト
	れんこんのおかか煮	
夕	米飯	ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ
	魚の煮付	吸い物（茶そば）
	付）花人参	フルーツ（バナナ）
	小松菜のソテー	

２８日

朝	米飯	パック牛乳
	味噌汁(里芋)	
	ししゃも	
	梅干し	
昼	米飯	ﾚﾀｽとｼﾗｽの甘酢和え
	白身魚のピカタ	味噌汁（刻み揚げ）
	付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ	メロンゼリー
	大根と天ぷらの煮物	
夕	米飯	味噌汁（玉ねぎ）
	肉じゃが	フルーツ（パイン缶）
	もやしのソテー	
	桜大根漬	

２９日

朝	米飯	
	味噌汁（南瓜）	
	枝豆と豆腐のﾌﾝｳﾘ天	
	もろみ	
昼	かつ丼	フルーツ（みかん缶）
	べったら漬	
	白菜のおかか和え	
	吸い物（もずく）	
夕	米飯	ﾎｳﾚﾝ草のごま和え
	魚の生姜煮	バニラババロア
	付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ	
	スパゲティー炒め	

朝	朝	朝
昼	昼	昼
夕	夕	夕

メモ