

まいぱんニュース 2025年2月

--- 今月の行事食 ---

節分 2月2日(日) 昼食

今年の節分は2月2日です。昔は節分に邪気が入りやすいと考えられており魔除けや厄除けとして「いわし」を玄関先に飾るようになりました。また、豆まきで使用する「大豆」には魔を減するという意味があります。「1年間皆様が健康に過ごせますように」という願いを込めていわしや大豆を使用した料理をご用意いたします。



いわしのつみれ煮



キャベツとベーコンの
チャンプル



昆布豆



あんかけスパゲッティ



チンゲン菜の
旨味炒め



もやしのナムル

※写真はイメージです

✂キリトリ線

--- 今月の新商品 ---

2月2日(日) 昼食
いわしのつみれ煮



2月6日(木) 夕食
チンゲン菜信田和え



2月12日(水) 昼食
あんかけスパゲッティ



~もしもの時の備えに~



ご施設様の防災食のご準備はいかがでしょう？おすすめ商品一覧から「長期保存_防災備蓄食セットカタログ」をお選びいただき、日々のお食事と一緒にご注文可能です。常食はもちろん、やわらかい形態の防災食もご用意しております。長期保存(約5年)可能で、お皿やお箸も付いているため、備蓄セットとして安心です。詳細は「長期保存_防災備蓄食セットカタログ」をご覧ください。

2月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 1	日曜日 2
朝食						目玉焼き 青菜の磯和え	田舎煮 菜の花のからし和え
						[エネルギー] 40kcal [蛋白質] 3.7g [脂質] 0.6g [炭水化物] 5.4g [食塩] 0.7g	[エネルギー] 68kcal [蛋白質] 4.6g [脂質] 1.7g [炭水化物] 9.1g [食塩] 1.4g
昼食							
						お赤飯 赤魚利休焼き きんぴらごぼう 薩摩芋と豆昆布の和え物	いわしのつみれ煮 キャベツとベーコンのチャンプルー 昆布豆
						[エネルギー] 178kcal [蛋白質] 11.2g [脂質] 4.2g [炭水化物] 26.7g [食塩] 2.4g	[エネルギー] 209kcal [蛋白質] 12.1g [脂質] 7.8g [炭水化物] 23.2g [食塩] 1.5g
夕食							
						スープ餃子 白菜の中華煮 ツナマヨサラダ	白身魚の揚げ煮 かぶのそぼろあんかけ 人参と薄揚げの柚子味噌和え
						[エネルギー] 163kcal [蛋白質] 6.0g [脂質] 6.8g [炭水化物] 19.9g [食塩] 1.8g	[エネルギー] 259kcal [蛋白質] 14.8g [脂質] 13.3g [炭水化物] 19.7g [食塩] 1.8g
合計						[エネルギー] 381kcal [蛋白質] 20.9g [脂質] 11.6g [炭水化物] 52.0g [食塩] 4.9g	[エネルギー] 536kcal [蛋白質] 31.5g [脂質] 22.8g [炭水化物] 52.0g [食塩] 4.7g

2月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 3	火曜日 4	水曜日 5	木曜日 6	金曜日 7	土曜日 8	日曜日 9
朝食	スクランブルエッグ 人参とレーズンのサラダ	さばの塩焼き さつまいもサラダ	野菜のトマト煮 カリフラワーマリネ	だし巻き玉子 もやしのためぎサラダ	皮なしウインナー かぼちゃサラダ	竹輪と大根煮 彩り野菜のお浸し	炒り豆腐 ほうれん草ナムル
	[エネルギー] 172kcal [蛋白質] 4.0g [脂質] 13.5g [炭水化物] 8.5g [食塩] 0.5g	[エネルギー] 159kcal [蛋白質] 5.4g [脂質] 11.4g [炭水化物] 9.9g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 83kcal [蛋白質] 2.3g [脂質] 2.8g [炭水化物] 13.1g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 73kcal [蛋白質] 5.0g [脂質] 4.0g [炭水化物] 4.4g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 223kcal [蛋白質] 6.6g [脂質] 17.1g [炭水化物] 11.5g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 43kcal [蛋白質] 1.7g [脂質] 0.6g [炭水化物] 7.7g [食塩] 0.7g	[エネルギー] 98kcal [蛋白質] 4.7g [脂質] 5.1g [炭水化物] 10.3g [食塩] 0.9g
昼食	 肉団子と野菜のトマト煮 切干の洋風煮 ブロッコリーのお浸し	 ゆば餡かけ丼 れんこんの炒め物 菜の花のお浸し	 めばる旨煮 ひじきと高野の煮物 マカロニサラダ	 昔ながらのチキンカレー 白菜とベーコンのコンソメ煮 ゆず大根	 豚角煮 ほうれん草のひき肉和え ビーンズサラダ	 梅たまごにゆうめん 野菜のかき揚げ 蒸し鶏ザーサイ	 もうかかつハニーマスタード いんげんとハムのコンソメ煮 彩り野菜の醤油仕立て
	[エネルギー] 203kcal [蛋白質] 12.6g [脂質] 9.6g [炭水化物] 18.0g [食塩] 2.2g	[エネルギー] 138kcal [蛋白質] 8.6g [脂質] 3.9g [炭水化物] 17.7g [食塩] 2.2g	[エネルギー] 184kcal [蛋白質] 10.8g [脂質] 8.8g [炭水化物] 17.1g [食塩] 1.8g	[エネルギー] 234kcal [蛋白質] 5.5g [脂質] 17.2g [炭水化物] 18.8g [食塩] 2.0g	[エネルギー] 247kcal [蛋白質] 16.7g [脂質] 15.0g [炭水化物] 13.2g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 368kcal [蛋白質] 12.9g [脂質] 12.3g [炭水化物] 58.5g [食塩] 4.8g	[エネルギー] 231kcal [蛋白質] 11.2g [脂質] 23.9g [炭水化物] 10.3g [食塩] 0.9g
夕食	 エビカツ ツナじゃが 青梗菜のおひたし	 治部煮 セロリと大根の鶏白湯風 ひじきのサラダ	 鶏肉と大根の煮物 卵の花 ほうれん草胡麻和え	 いわしゴマ味噌煮 高野と人参の炊き合わせ チンゲン菜信田和え NEW商品	 さわらねぎ味噌焼き なすのトマト煮 切干大根ごま酢和え	 里芋と豚肉の味噌生姜煮 大豆そぼろひじき いんげんの胡麻和え	 とろとろ卵と特製タレ牛カルビ焼肉丼 スパゲッティサラダ 昆布白菜
	[エネルギー] 133kcal [蛋白質] 6.9g [脂質] 4.7g [炭水化物] 16.3g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 227kcal [蛋白質] 11.2g [脂質] 12.9g [炭水化物] 16.6g [食塩] 1.9g	[エネルギー] 113kcal [蛋白質] 8.1g [脂質] 4.5g [炭水化物] 11.5g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 158kcal [蛋白質] 13.2g [脂質] 7.0g [炭水化物] 9.5g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 153kcal [蛋白質] 9.4g [脂質] 7.5g [炭水化物] 13.3g [食塩] 2.1g	[エネルギー] 264kcal [蛋白質] 12.7g [脂質] 13.1g [炭水化物] 30.2g [食塩] 2.2g	[エネルギー] 351kcal [蛋白質] 9.2g [脂質] 24.9g [炭水化物] 20.0g [食塩] 3.1g
合計	[エネルギー] 508kcal [蛋白質] 23.5g [脂質] 27.8g [炭水化物] 42.8g [食塩] 3.9g	[エネルギー] 524kcal [蛋白質] 25.2g [脂質] 28.2g [炭水化物] 44.2g [食塩] 4.9g	[エネルギー] 380kcal [蛋白質] 21.2g [脂質] 16.1g [炭水化物] 41.7g [食塩] 4.6g	[エネルギー] 465kcal [蛋白質] 23.7g [脂質] 28.2g [炭水化物] 32.7g [食塩] 4.0g	[エネルギー] 623kcal [蛋白質] 32.7g [脂質] 39.6g [炭水化物] 38.0g [食塩] 4.7g	[エネルギー] 675kcal [蛋白質] 27.3g [脂質] 26.0g [炭水化物] 96.4g [食塩] 7.7g	[エネルギー] 680kcal [蛋白質] 25.1g [脂質] 53.9g [炭水化物] 40.6g [食塩] 4.9g

2月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 10	火曜日 11	水曜日 12	木曜日 13	金曜日 14	土曜日 15	日曜日 16
朝食	オムレット トマトチキンビーンズ	厚揚げと小松菜の煮物 切干大根煮	ポロニアとブロッコリー 白菜のマスタードサラダ	目玉焼き 薩摩芋と豆昆布の和え物	野菜のコンソメ煮 ジャーマンポテト	厚焼玉子 姫皮たけのこの磯煮	竹輪と大根煮 菜の花のお浸し
	[エネルギー] 109kcal [蛋白質] 6.2g [脂質] 6.6g [炭水化物] 6.1g [食塩] 0.7g	[エネルギー] 75kcal [蛋白質] 4.7g [脂質] 3.3g [炭水化物] 7.1g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 109kcal [蛋白質] 4.4g [脂質] 8.6g [炭水化物] 4.2g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 80kcal [蛋白質] 4.6g [脂質] 1.5g [炭水化物] 13.6g [食塩] 1.3g	[エネルギー] 77kcal [蛋白質] 2.7g [脂質] 3.8g [炭水化物] 9.7g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 82kcal [蛋白質] 5.6g [脂質] 3.7g [炭水化物] 6.7g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 51kcal [蛋白質] 2.8g [脂質] 0.6g [炭水化物] 9.1g [食塩] 0.9g
昼食	 中華丼 さつまいも甘煮 姫皮筍と野沢菜のおかか和え	 あじ香草焼き 五目生昆布煮 オクラと人参の和え物	 あんかけスパゲティ 青梗菜の旨味炒め もやしのナムル	 肉団子と白菜の和風ソース 大豆そぼろ人參 春雨サラダ	 スパニッシュオムレット ほうれん草とベーコンのソテー 大根フレンチサラダ	 いわしの煮付け もやしといんげんの炒め煮 なすお浸し	 ホッケみりん焼き 卯の花 チンゲン菜信田和え
	[エネルギー] 166kcal [蛋白質] 3.2g [脂質] 7.2g [炭水化物] 23.2g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 184kcal [蛋白質] 8.3g [脂質] 9.5g [炭水化物] 20.7g [食塩] 1.5g	[エネルギー] 348kcal [蛋白質] 11.9g [脂質] 7.1g [炭水化物] 62.7g [食塩] 2.7g	[エネルギー] 256kcal [蛋白質] 11.1g [脂質] 9.9g [炭水化物] 36.9g [食塩] 2.6g	[エネルギー] 226kcal [蛋白質] 10.0g [脂質] 11.8g [炭水化物] 20.9g [食塩] 2.1g	[エネルギー] 173kcal [蛋白質] 17.5g [脂質] 8.2g [炭水化物] 8.8g [食塩] 2.1g	[エネルギー] 90kcal [蛋白質] 9.7g [脂質] 3.5g [炭水化物] 5.7g [食塩] 0.8g
夕食	 さわらカレーチーズ衣焼き 里芋のあんかけ ゆずもずく	 鶏肉のチリソース煮込み 白菜の中華煮 ブロッコリーのバジルマリネ	 にしんゆずすだちおろし煮 野菜の旨塩和え 味付けめかぶ	 メンチカツ トマトペンネ コールスローサラダ	 白糸だら西京焼き 鶏そぼろ中華春雨 キャベツの酢の物	 豚しゃぶ 大根おろし きんぴらごぼう 春菊の和え物	 豆腐と野菜のカレー 大豆そぼろひじき 切干大根ごま酢和え
	[エネルギー] 234kcal [蛋白質] 15.6g [脂質] 15.3g [炭水化物] 10.3g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 163kcal [蛋白質] 9.6g [脂質] 6.2g [炭水化物] 17.7g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 136kcal [蛋白質] 8.8g [脂質] 9.3g [炭水化物] 6.3g [食塩] 1.5g	[エネルギー] 353kcal [蛋白質] 9.7g [脂質] 25.4g [炭水化物] 29.4g [食塩] 1.8g	[エネルギー] 160kcal [蛋白質] 11.3g [脂質] 3.2g [炭水化物] 24.2g [食塩] 3.1g	[エネルギー] 133kcal [蛋白質] 10.9g [脂質] 5.5g [炭水化物] 10.3g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 240kcal [蛋白質] 9.9g [脂質] 13.6g [炭水化物] 26.4g [食塩] 3.1g
合計	[エネルギー] 509kcal [蛋白質] 25.0g [脂質] 29.1g [炭水化物] 39.6g [食塩] 3.3g	[エネルギー] 422kcal [蛋白質] 22.6g [脂質] 19.0g [炭水化物] 45.5g [食塩] 4.9g	[エネルギー] 593kcal [蛋白質] 25.1g [脂質] 25.0g [炭水化物] 73.2g [食塩] 5.3g	[エネルギー] 689kcal [蛋白質] 25.4g [脂質] 36.8g [炭水化物] 79.9g [食塩] 5.7g	[エネルギー] 463kcal [蛋白質] 24.0g [脂質] 18.8g [炭水化物] 54.8g [食塩] 6.1g	[エネルギー] 388kcal [蛋白質] 34.0g [脂質] 17.4g [炭水化物] 25.8g [食塩] 4.8g	[エネルギー] 381kcal [蛋白質] 22.4g [脂質] 17.7g [炭水化物] 41.2g [食塩] 4.8g

2月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 17	火曜日 18	水曜日 19	木曜日 20	金曜日 21	土曜日 22	日曜日 23
朝食	皮なしウインナー カリフラワーマリネ	だし巻き玉子 青梗菜のおひたし	野菜のトマト煮 ビーンズサラダ	田舎煮 もやしのためぎサラダ	スクランブルエッグ 人参とレーズンのサラダ	赤魚の塩麹焼き 昆布豆	厚焼玉子 切干大根煮
	[エネルギー] 183kcal [蛋白質] 6.8g [脂質] 14.5g [炭水化物] 6.7g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 56kcal [蛋白質] 4.2g [脂質] 3.2g [炭水化物] 2.7g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 125kcal [蛋白質] 5.3g [脂質] 6.7g [炭水化物] 13.0g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 75kcal [蛋白質] 4.1g [脂質] 2.2g [炭水化物] 9.7g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 172kcal [蛋白質] 4.0g [脂質] 13.5g [炭水化物] 8.5g [食塩] 0.5g	[エネルギー] 108kcal [蛋白質] 9.1g [脂質] 3.2g [炭水化物] 10.8g [食塩] 0.6g	[エネルギー] 79kcal [蛋白質] 5.3g [脂質] 3.7g [炭水化物] 5.9g [食塩] 1.1g
昼食	 クリーミーコロッケ いんげんとハムのコンソメ煮 かぼちゃサラダ	 きつねうどん(かまぼこ付き) 野菜のかき揚げ ほうれん草胡麻和え	 さばの照焼き セロリと大根の鶏白湯風 ひじきのサラダ	 親子丼 高野と人参の炊き合わせ いんげんの胡麻和え	 白身魚フライ なすのトマト煮 ゆず大根	 関西風おでん ひじきと高野の煮物 ブロッコリーのお浸し	 肉野菜炒め さつま芋甘煮 春菊の和え物
	[エネルギー] 242kcal [蛋白質] 4.2g [脂質] 11.8g [炭水化物] 29.9g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 353kcal [蛋白質] 10.0g [脂質] 9.9g [炭水化物] 56.0g [食塩] 4.7g	[エネルギー] 224kcal [蛋白質] 9.9g [脂質] 19.0g [炭水化物] 7.2g [食塩] 1.3g	[エネルギー] 271kcal [蛋白質] 10.2g [脂質] 17.2g [炭水化物] 18.2g [食塩] 2.6g	[エネルギー] 159kcal [蛋白質] 7.8g [脂質] 10.0g [炭水化物] 13.8g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 132kcal [蛋白質] 9.5g [脂質] 6.3g [炭水化物] 10.9g [食塩] 2.0g	[エネルギー] 154kcal [蛋白質] 4.2g [脂質] 8.4g [炭水化物] 19.9g [食塩] 1.3g
夕食	 さわら白だし焼き ほうれん草のひき肉和え 人参と薄揚げの柚子味噌和え	 麻婆茄子 ツナじゃが 蒸し鶏ザーサイ	 とんかつ 切干の洋風煮 彩り野菜のお浸し	 銀ヒラス白醤油焼き かぶのそぼろあんかけ さつまいもサラダ	 牛肉と里芋煮 キャベツとベーコンのチャンプルー マカロニサラダ	 グリルチキン きざみオクラのおかか和え ナポリタン	 海老入りかき揚げ丼 白菜の中華煮 わかめの酢の物
	[エネルギー] 142kcal [蛋白質] 11.1g [脂質] 9.0g [炭水化物] 6.5g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 261kcal [蛋白質] 6.9g [脂質] 18.3g [炭水化物] 16.2g [食塩] 1.5g	[エネルギー] 213kcal [蛋白質] 10.4g [脂質] 13.7g [炭水化物] 11.2g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 165kcal [蛋白質] 10.7g [脂質] 7.9g [炭水化物] 13.8g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 361kcal [蛋白質] 7.2g [脂質] 21.4g [炭水化物] 38.6g [食塩] 2.3g	[エネルギー] 452kcal [蛋白質] 26.0g [脂質] 20.9g [炭水化物] 58.0g [食塩] 3.9g	[エネルギー] 179kcal [蛋白質] 4.5g [脂質] 8.5g [炭水化物] 21.1g [食塩] 3.4g
合計	[エネルギー] 567kcal [蛋白質] 22.1g [脂質] 35.3g [炭水化物] 43.1g [食塩] 3.5g	[エネルギー] 670kcal [蛋白質] 21.1g [脂質] 31.4g [炭水化物] 74.9g [食塩] 7.0g	[エネルギー] 562kcal [蛋白質] 25.6g [脂質] 39.4g [炭水化物] 31.4g [食塩] 3.4g	[エネルギー] 511kcal [蛋白質] 25.0g [脂質] 27.3g [炭水化物] 41.7g [食塩] 4.7g	[エネルギー] 692kcal [蛋白質] 19.0g [脂質] 44.9g [炭水化物] 60.9g [食塩] 4.2g	[エネルギー] 692kcal [蛋白質] 44.6g [脂質] 30.4g [炭水化物] 79.7g [食塩] 6.5g	[エネルギー] 412kcal [蛋白質] 14.0g [脂質] 20.6g [炭水化物] 46.9g [食塩] 5.8g

2月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 24	火曜日 25	水曜日 26	木曜日 27	金曜日 28	土曜日	日曜日
朝食	野菜のコンソメ煮 大根フレンチサラダ	厚揚げと小松菜の煮物 薩摩芋と豆昆布の和え物	オムレツ ほうれん草とベーコンのソテー	あじみりん焼き 姫皮筍と野沢菜のおかか和え	ポロニアとブロッコリー トマトチキンビーンズ		
	[エネルギー] 71kcal [蛋白質] 1.7g [脂質] 3.7g [炭水化物] 8.3g [食塩] 1.5g	[エネルギー] 111kcal [蛋白質] 5.8g [脂質] 4.2g [炭水化物] 14.1g [食塩] 1.8g	[エネルギー] 104kcal [蛋白質] 5.0g [脂質] 6.0g [炭水化物] 8.4g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 77kcal [蛋白質] 8.4g [脂質] 3.0g [炭水化物] 4.3g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 110kcal [蛋白質] 6.7g [脂質] 7.7g [炭水化物] 4.3g [食塩] 0.8g		
昼食	 いわしゴマ味噌煮 大豆そぼろ人参 彩り野菜の醤油仕立て	 鶏つくね もやしといんげんの炒め煮 春雨サラダ	 さわらねぎ味噌焼き 野菜の旨塩和え ゆずもずく	 5種のチーズインデミハンバーグ ポテトサラダ 菜園風野菜のカポナータ	 醤油ラーメン 里芋のあんかけ キャベツとツナのおひたし		
	[エネルギー] 209kcal [蛋白質] 16.6g [脂質] 18.1g [炭水化物] 9.8g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 193kcal [蛋白質] 10.1g [脂質] 6.4g [炭水化物] 23.6g [食塩] 1.3g	[エネルギー] 110kcal [蛋白質] 9.0g [脂質] 5.0g [炭水化物] 8.0g [食塩] 1.3g	[エネルギー] 346kcal [蛋白質] 12.1g [脂質] 19.1g [炭水化物] 29.1g [食塩] 2.7g	[エネルギー] 431kcal [蛋白質] 14.7g [脂質] 8.4g [炭水化物] 60.0g [食塩] 7.6g		
夕食	 豆腐ハンバーグ トマトペンネ ブロッコリーのバジルマリネ	 白身魚の揚げ煮 五目生昆布煮 紅白なます	 じゃがいもコロケ ひき肉の炒め煮 キャベツの酢の物	 豚肉の生姜焼き 白菜とベーコンのコンソメ煮 味付けめかぶ	 コロコロサーモン丼 きんぴらごぼう ほうれん草ナムル		
	[エネルギー] 199kcal [蛋白質] 8.4g [脂質] 7.1g [炭水化物] 26.7g [食塩] 2.8g	[エネルギー] 226kcal [蛋白質] 10.8g [脂質] 7.8g [炭水化物] 29.2g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 273kcal [蛋白質] 9.5g [脂質] 13.6g [炭水化物] 28.7g [食塩] 3.2g	[エネルギー] 142kcal [蛋白質] 12.3g [脂質] 7.7g [炭水化物] 9.0g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 102kcal [蛋白質] 6.2g [脂質] 5.0g [炭水化物] 9.1g [食塩] 0.8g		
合計	[エネルギー] 479kcal [蛋白質] 26.7g [脂質] 28.9g [炭水化物] 44.8g [食塩] 5.4g	[エネルギー] 530kcal [蛋白質] 26.7g [脂質] 18.4g [炭水化物] 66.9g [食塩] 4.7g	[エネルギー] 487kcal [蛋白質] 23.5g [脂質] 24.6g [炭水化物] 45.1g [食塩] 5.3g	[エネルギー] 565kcal [蛋白質] 32.8g [脂質] 29.8g [炭水化物] 42.4g [食塩] 5.2g	[エネルギー] 643kcal [蛋白質] 27.6g [脂質] 21.1g [炭水化物] 73.4g [食塩] 9.2g		