

# ショートステイ山王 2025年2月献立表(クック)

朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
01	土	炒り卵	れんこん入り鶏つくね	メバルの煮付け	魚肉ソーセージと野菜の煮物	あじの蒲焼き	豚肉のスタミナ炒め	キャベツのゆかり和え	じゃが芋の煮物	なすのみぞれあんかけ	きくらげの卵とじ
		ご飯	菜の花の白和え	なすの煮つけ	かぼちゃの煮物	ポテトサラダ	きくらげの和え物	小松菜の和え物	味噌汁	味噌汁	わかめの和え物
		漬物	味噌汁	沢煮椀	漬物	味噌汁	ご飯	乳酸菌飲料	フルーツ	食塩	すまし汁
02	日	白はんぺんのソテー	豚肉の山椒焼き	海鮮塩炒め	高野豆腐の煮物	鶏そぼろ丼	赤魚の中華煮	小松菜のごま和え	いんげんのソテー	切干大根煮	春雨の炒め物
		ご飯	いんげんのソテー	切干大根煮	もんじゃの和え物	ご飯	春雨の炒め物	白菜のサラダ	味噌汁	味噌汁	白菜のサラダ
		漬物	味噌汁	中華風かきたま汁	漬物	味噌汁	ご飯	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
03	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー	ちらし寿司	鶏肉のガリパタ炒め	hamと野菜のクリーム煮	豚かつ	いか団子の甘酢あんかけ	スパゲティサラダ	五目豆	かぼちゃの煮物	鶏レバーの甘辛煮
		ご飯	花野菜サラダ	白菜の和え物	ご飯	ブロッコリーの和風マヨ和え	豆腐サラダ	豆サラダ	味噌汁	いわしのつみれ汁	中華スープ
		漬物	フルーツ(みかん)	味噌汁	漬物	味噌汁	ご飯	乳酸菌飲料	食塩	味噌汁	味噌汁
04	火	厚揚げの煮物	さわらの照り焼き	豚丼	ウインナーと野菜のソテー	あんかけうどん	鶏肉の照り焼き	わかめの酢物	スパゲティサラダ	さつまいろごぼう	切干大根煮
		ご飯	なすのポン酢和え	きのこのソテー	ご飯	さつま芋の煮物	わかめの酢物	ビーマンの和え物	味噌汁	味噌汁	ご飯
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	乳酸菌飲料	食塩	味噌汁	味噌汁
05	水	ベーコンと野菜の洋風煮	チキンカツ	たらこのムニエル	鶏団子と野菜の炒め物	たらこのごま焼き	ポークカレーライス	スナックえんどうのサラダ	里芋の煮物	ほうれん草と干しエビの和え物	きんぴらごぼう
		ご飯	味噌汁	人参サラダ	ご飯	味噌汁	きんぴらごぼう	福神漬	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	フルーツ	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	食塩	味噌汁	味噌汁
06	木	ジャーマンポテト	焼きそば	大豆ミートのハンバーグ	竹輪のソテー	ハンバーグ デミグラスソース	サーモンフライ	わかめの酢物	さつま揚げの煮物	切干大根のサラダ	鶏レバーの和え物
		ご飯	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	フルーツ	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
07	金	スクランブルエッグ	焼売	鶏肉の塩昆布炒め	ベーコンと野菜のトマト煮	おでん	麻婆豆腐	チンゲン菜のお浸し	春雨サラダ	大根めし	春雨サラダ
		ご飯	味噌汁	オニオンサラダ	ご飯	味噌汁	春雨サラダ	春雨サラダ	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
08	土	高野豆腐の煮物	えびの卵とじ	牛肉コロッケ	白はんぺんのソテー	豚肉の生姜焼き	海鮮きのこ炒め	ブロッコリーの和風マヨ和え	黒豆もやしのサラダ	黒豆もやしの中華風サラダ	おくらのおゆかり和え
		ご飯	味噌汁	ポタージュスープ	ご飯	味噌汁	味噌汁	鶏団子スープ	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	乳酸菌飲料	食塩	味噌汁	味噌汁
09	日	ウインナーと野菜のソテー	鶏肉の塩焼焼き	いか団子と野菜のオイスター炒め	魚肉ソーセージと野菜のソテー	白身魚のフライ	鶏肉の塩ダレ炒め	白菜のサラダ	湯豆腐	小松菜のゆかり和え	大根サラダ
		ご飯	味噌汁	大根サラダ	ご飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	中華スープ
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
10	月	炒り卵	肉そば	厚揚げとツナの炒め物	卵の花	肉あんかけチャーハン	さばの漬け焼き	おくらのおゆかり和え	ほうれん草の和え物	ほうれん草の和え物	春雨の和え物
		ご飯	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
11	火	卵の花	海鮮と春雨の中華煮込み	鶏肉のクリームソースかけ	ミートボール	海鮮と白菜のクリーム煮	鶏肉の香味ソースかけ	いんげんの辛子和え	春巻き	わかめのナムル	もやしのナムル
		ご飯	味噌汁	コンソメスープ	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	乳酸菌飲料	食塩	味噌汁	味噌汁
12	水	えび団子と野菜のトマト煮	さばのごま味噌煮	肉豆腐	高野豆腐の煮物	さわらの塩焼き	豚玉井	れんこんの煮物	れんこんサラダ	なすのあんかけ	きんぴらごぼう
		ご飯	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	おくらのおゆかり和え	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁	味噌汁
13	木	厚揚げの葱ダレ	親子煮	アジフライ	えび団子の煮物	にゅう麺	揚げ出し豆腐	チンゲン菜のなめ茸和え	黒豆もやしの和え物	黒豆もやしの和え物	小松菜のおかか和え
		ご飯	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
14	金	ベーコンと野菜のソテー	ハマシライス	干草焼き	高野豆腐の煮物	さわらの塩焼き	豚玉井	春雨の酢物	春雨の酢物	菜の花のソテー	根菜の煮物
		ご飯	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	カルシウムヨーグルト	食塩	味噌汁	味噌汁
15	土	竹輪のソテー	豆腐と野菜のそぼろあん	チキンジンジャー	えび団子の煮物	にゅう麺	揚げ出し豆腐	マカロニサラダ	かぼちゃの甘辛煮	オニオンサラダ	根菜の煮物
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁
		漬物	味噌汁	味噌汁	漬物	漬物	味噌汁	乳酸菌飲料	食塩	味噌汁	味噌汁

\*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています  
\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

