



ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】

一言通信

令和7年の節分は、なんと2月2日だそうです。
国立天文台が定める暦による「立春」の前日になるという決まりがあるそうです。

節分とは「1年を健康に過ごせますように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事だそうです。

そして、節分における悪者である鬼を追い払うために、鬼の嫌いな豆をまいたり、鬼が嫌う鰯を飾ったりします。これらは、節分の日食べることで、鬼を追い払うことができると古くから言われているものです。

当日は、ご利用者様に楽しく召し上がっていただけることを願い、厨房職員一同で「悪いもの、鬼」が追い払えるように心を込めて、お料理をご用意いたします。



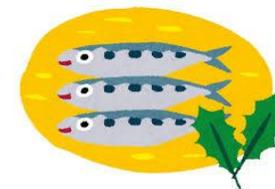
ゆうあいの郷
管理栄養士

2月2日（日）

「節分御膳」



- ・ちらし寿司
- ・五目豆
- ・花野菜サラダ
- ・鯛のつみれ汁
- ・フルーツ(みかん)



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	土	炒り卵 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏つくね 菜の花の煮びたし ポテトサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	苺のマドレーヌ 紅茶	赤魚のみぞれあんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め わかめの和え物 ご飯 すまし汁
2	日	ミートボール スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	節分御膳 ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フルーツ (みかん)	人形焼 緑茶	海鮮塩炒め 切干大根の中華煮 青梗菜のナムル 中華風かきたま汁
3	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のオニオンソース いんげんのソテー ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	鶏肉のガリパタ炒め かぼちゃの煮物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁
4	火	厚揚げの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 茄子のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	豚丼 きのこソテー いんげんのピーナッツ和え 味噌汁
5	水	スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ 紅茶	鱈のムニエル・タルソース カリフラワーのカレー炒め 人参サラダ ご飯 コンソメスープ
6	木	ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	焼きそば さつま揚げの煮物 オレンジゼリー 味噌汁	ワッフル (カスタード) コーヒー喫茶	大豆ミートのハンバーグ 麩の卵とじ 小松菜の辛子和え ご飯 和風スープ
7	金	目玉焼き チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚の野菜あんかけ シュウマイ 杏仁豆腐 大根めし すまし汁	南瓜ケーキ 紅茶	鶏肉の塩こうじ焼き 根菜の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	土	高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	えびの卵とじ ピーマンと竹輪の炒め物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	紅葉まんじゅう 緑茶	メンチカツのおろし煮 大豆のトマト煮 海藻サラダ ご飯 ポタージュスープ
9	日	ウィンナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の甘酢炒め 湯豆腐 小松菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ババロア ほうじ茶	いか団子と里芋の煮物 茄子とひき肉の甘酢炒め 大根サラダ ご飯 すまし汁
10	月	炒り卵 おくらピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉そば かぶのカニ風味あんかけ ストロベリーゼリー ご飯	バターケーキ ほうじ茶	厚揚げとツナの炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁
11	火	卵の花 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮と春雨の中華煮込み ミニコロッケ オレンジゼリー ご飯 中華風かきたま汁 漬物	どら焼き 煎茶	鶏肉のクリームソースかけ マカロニソテー 南瓜サラダ ご飯 コンソメスープ
12	水	ハムと野菜のカレー炒め れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のごま焼き 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	黒糖まんじゅう 緑茶	肉豆腐 人参しりしり オクラのおかか和え ご飯 すまし汁
13	木	厚揚げの葱ダレ 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	親子煮 カリフラワーのソテー 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー コーヒー喫茶	アジの焼浸し じゃが芋の煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 すまし汁
14	金	竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ハヤシライス 菜の花のソテー チーズ入りコールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	ワッフル (ココア) ほうじ茶	和風玉子焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	土	魚肉ソーセージと野菜の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 コーヒーゼリー ご飯 豚汁 漬物	紅茶の ロールケーキ 紅茶	鶏肉の塩だれ炒め 里芋の白煮 ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ
16	日	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	赤魚の香味ソース なすのあんかけ ぶどうゼリー ご飯 中華スープ 漬物	バウンドケーキ ほうじ茶	豚肉の山椒焼き 小松菜の煮びたし もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁
17	月	がんもの煮物 か777のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏そぼろ丼 ふろふき大根 青梗菜の胡麻和え すまし汁 フルーツ	プリン ほうじ茶	カレイの煮つけ 春雨の炒め物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁
18	火	ハムステーキ ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 麩と野菜の煮物 ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	いか団子と卵の中華炒め 筑前煮 豆サラダ ご飯 中華スープ
19	水	目玉焼き いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あんかけうどん 青梗菜の中華炒め オレンジゼリー 炊き込みご飯	🎂お誕生日会 ミルクレーブ 紅茶	鶏肉の照り焼き 切干大根煮 ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁
20	木	厚揚げの味噌かけ もやしとツナの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のオーロラソースかけ 鶏がらとほうれん草の炒め物 杏仁豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ コーヒー喫茶	ポークカレーライス きのこソテー 人参サラダ 福神漬
21	金	炒り卵 大根のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ハンバーグ・デミグラスソース じゃがいもの洋風煮 ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	大納言カステラ 紅茶	白身魚の磯辺揚げ かぼちゃの煮物 青梗菜の白和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	土	鶏団子と野菜の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げの煮物 春巻き 白菜の塩昆布ゆず和え ご飯 すまし汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	海鮮中華炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ おかからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁
23	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉と茄子の味噌炒め れんこんの煮物 ぶどうゼリー ご飯 中華スープ 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	擬製豆腐 里芋の煮ころがし オクラのゆかり和え ご飯 味噌汁
24	月	竹輪のソテー ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジの竜田揚げ ピーマンの和風煮 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き (カスタード) 紅茶	鶏肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 すまし汁
25	火	卵の花 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉あんかけチャーハン 青梗菜の中華炒め 海藻サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	杏仁豆腐 ほうじ茶	鯖の煮つけ きんぴらごぼう コールスローサラダ ご飯 味噌汁
26	水	スクランブルエッグ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮と白菜のクリーム煮 じゃが芋のソテー ストロベリーゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	油淋鶏風 かぶの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ
27	木	高野豆腐の煮物 スバゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの漬け焼き 茄子の煮びたし ブロッコリーのピリナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	苺ようかん コーヒー喫茶	豚玉丼 ひじきの煮物 いんげんの辛子和え 和風スープ
28	金	目玉焼き 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	にゅう麺 さつま揚げと干しエビの炒め物 わかめのサラダ ご飯	ぶどうゼリー ほうじ茶	厚揚げの甘酢生姜炒め 根菜の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁

