

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月1日 (日)	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
朝食	ご飯 玉葱とわかめの味噌汁 梅なめたけ おから煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 麩と舞茸の味噌汁 枝豆とうふ 帆立と白菜の炒め煮 春菊のごまあえ 牛乳	ご飯 キャベツと若布の味噌汁 あみ桜 ひじきの炒り煮 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 梅くらげ 大根と半片の煮物 チンゲン菜のわさび和え 牛乳	ご飯 白菜と揚げの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 切干し大根煮付け えのき和え 牛乳	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 白菜の炒め煮 えのき和え 牛乳	ご飯 小松菜汁 まろやかわかめ ふきの信田煮 わさび菜おひたし 牛乳
昼食	わかめ御飯 ゆず風味のすまし汁 ホッケの塩焼き フキの炒め煮 果物(バナナ)	焼き豚炒飯 かにスープ 餃子 ナムル 青リンゴゼリー(手作り)	海老天そば 炭火鶏つくね 小松菜とちりめんの和え物 ソフール	中華丼 きくらげスープ さくらシューマイ アセロラゼリー	たまごデニッシュ 薄皮クラウンメロンクリームパン クラムチャウダー くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーサラダ ジョア	鮭の親子丼 いわしのつみれ汁 ほうれん草卯の花柚子風味 抹茶のババロア(手作り)	赤かぶ青菜ご飯 麩と三つ葉の清汁 銀ひらすの甘口味噌焼 キャベツと鶏肉のおかか和え フルーチェ(リンゴ)
夕食	むぎ 麦ご飯 めかぶ汁 豚肉のみぞ焼き カリフラワー・ケチャップ煮 かぶらのマリネ	むぎ 麦ご飯 大根と人参の味噌汁 お豆とかぼちゃのコロッケ 肉じゃがカレー風味 玉葱のドレッシング和え	むぎ 麦ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 豆腐チーズオムレツ:手作り 里芋のそぼろ煮 オクラのツナ和え	むぎ 麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き きのこのカレー風味 なめこのおろし和え	むぎ 麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ	むぎ 麦ご飯 南瓜とねぎの味噌汁 ミックスフライ 味噌きんぴら 酢の物	むぎ 麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 回鍋肉 かぶのクリーム煮 青菜と卵の和え物
計	<521kcal 蛋白質18.6g 脂質10.1g 塩分2.0g>	<667kcal 蛋白質24.5g 脂質17.8g 塩分3.3g>	<603kcal 蛋白質20.7g 脂質16.7g 塩分2.6g>	<515kcal 蛋白質16.6g 脂質9.5g 塩分2.9g>	<579kcal 蛋白質25.5g 脂質13.4g 塩分2.2g>	<591kcal 蛋白質22.4g 脂質15.2g 塩分1.9g>	<529kcal 蛋白質16.3g 脂質10.5g 塩分2.4g>



« 2月上旬の地産地消食材 »

★一戸町 そば、牛乳、ヨーグルト、めんつゆ、白菜、しいたけ ★岩手県産 鶏肉、もやし、お麩

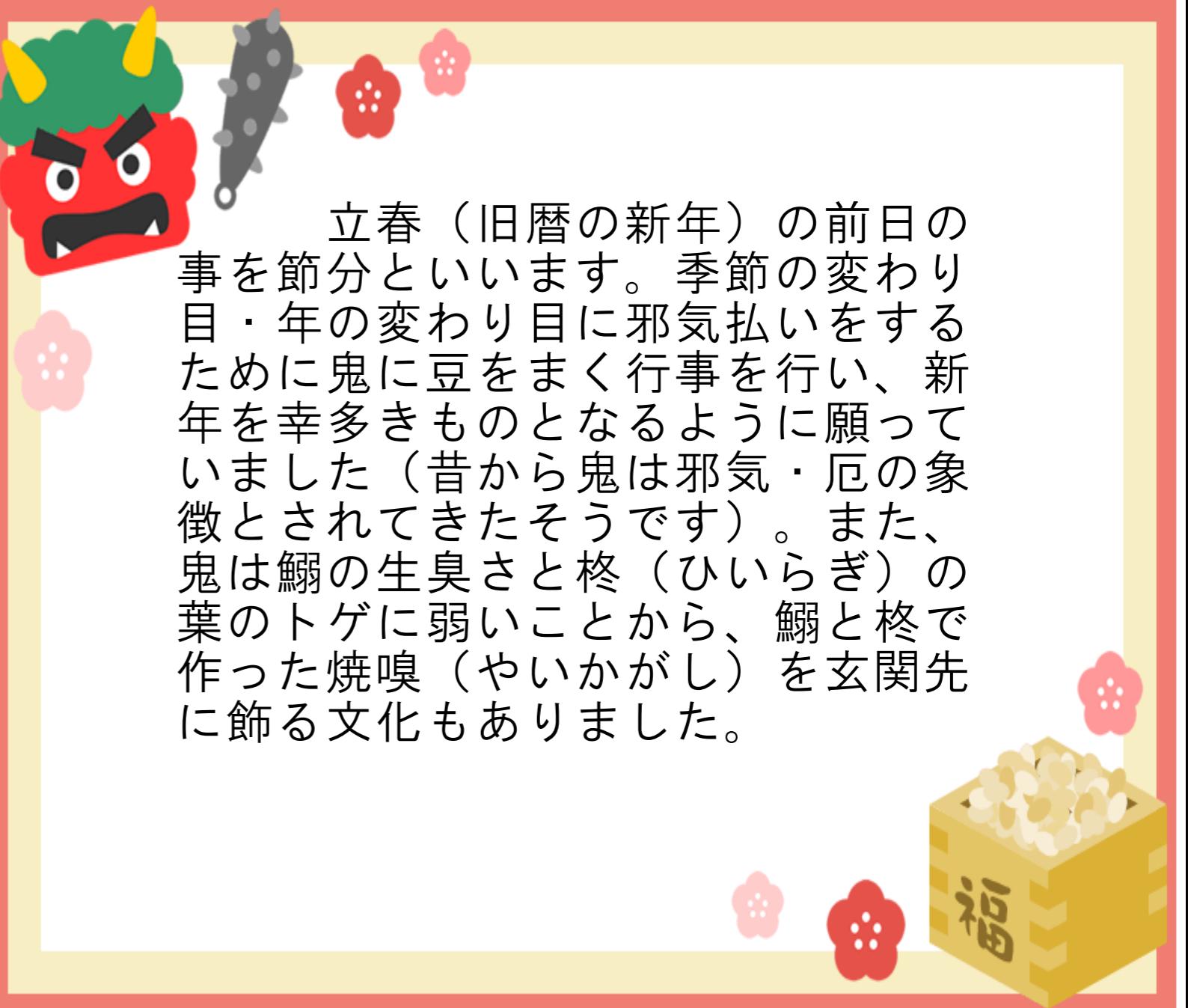




# 献立一覧表

【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】



	2月8日（日）	2月9日（月）	2月10日（火）				
朝食	<p>ご飯 ジャガイモと絹さやの味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;615kcal 蛋白質23.2g 脂質18.4g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ご飯 麸とまいたけの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;567kcal 蛋白質21.4g 脂質13.1g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ご飯 玉葱としめじの味噌汁 小切り松前漬け たらこ炒り おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;543kcal 蛋白質19.8g 脂質12.1g 塩分2.1g&gt;</p>	 <p>立春（旧暦の新年）の前日の事を節分といいます。季節の変わり目・年の変わり目に邪気払いをするために鬼に豆をまく行事を行い、新年を幸多きものとなるよう願っていました（昔から鬼は邪気・厄の象徴とされてきたそうです）。また、鬼は鰯の生臭さと柊（ひいらぎ）の葉のトゲに弱いことから、鰯と柊で作った焼嗅（やいかがし）を玄関先に飾る文化もありました。</p> 			
昼食	<p>ハヤシライス 野菜スープ カリフラワーサラダ アロエヨーグルト</p> <p>&lt;584kcal 蛋白質16.7g 脂質18.5g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 かきたま汁 照焼チキン アサリと小松菜のからしあえ 果物（オレンジ）</p> <p>いわての食財</p> <p>&lt;475kcal 蛋白質19.7g 脂質8.0g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>高菜ピラフ 帆立スープ 若鶏のレモンバジル風味 カニサラダ フルーツ杏仁</p> <p>&lt;479kcal 蛋白質20.1g 脂質13.4g 塩分3.3g&gt;</p>				
夕食	<p>麦ご飯 めかぶ汁 さばの塩焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ もやしとハムの和え物</p> <p>&lt;596kcal 蛋白質29.2g 脂質15.5g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 白身魚のエスカベッシュソース いんげんとベーコンのソテー<sup>1</sup> 南瓜と枝豆のサラダ</p> <p>いわての食財</p> <p>&lt;845kcal 蛋白質25.3g 脂質35.0g 塩分3.4g&gt;</p>	<p>ご飯 にらと卵のみそ汁 鶏肉の梅みそ焼き いかの煮物 華風酢の物</p> <p>&lt;633kcal 蛋白質36.1g 脂質9.6g 塩分2.4g&gt;</p>				
計	<p>&lt;1794kcal 蛋白質69.1g 脂質52.4g 塩分7.4g&gt;</p>	<p>&lt;1886kcal 蛋白質66.4g 脂質56.1g 塩分7.1g&gt;</p>	<p>&lt;1655kcal 蛋白質76.1g 脂質35.0g 塩分7.8g&gt;</p>				



«2/9昼は地産地消メニューです»

★一戸町

米、雑穀

★岩手県産

卵、わかめ、ねぎ、キャベツ





## 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

旬の食材を使用  
し

	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)	2月15日 (日)	2月16日 (月)	2月17日 (火)
朝食	ご飯 絹さやの味噌汁 減塩まろやかひじき 白菜と半片の煮物 春菊のごまあえ 牛乳	ご飯 海草の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳	ご飯 白菜と人参の味噌汁 煮豆 ふりかけ わらびの炒め煮 もやしのごまあえ 牛乳	ご飯 大根の葉と麩の味噌汁 しそ昆布 もやし炒め 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 南瓜と玉ねぎの味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 えのき和え 牛乳	ご飯 大根と椎茸の味噌汁 五目厚焼玉子 ゼンマイの煮付け 小松菜の磯和え 牛乳	ご飯 にらと板麩のみぞ汁 精進肉炒め おから煮 梅和え 牛乳
		豆腐の日			旬の食材 ほうれん草		
昼食	きのこご飯 さつま汁 アラスカめぬき粕焼 切干の胡麻酢和え 抹茶のババロア (手作り)	ザクザクドーナツ(アーモンド) ルヴァン バターロール マーガリン コーンスープ かぼちゃのグラタン：手作り みず菜サラダ りんごジュース	イタリアンスパゲティ コンソメスープ デミグラスハンバーグ バレンタインデザート	ナシゴレン しゃが芋とベーコンのスープ スパゲッティサラダ 杏仁プリン (手作り)	いろどりちらめんご飯 粕汁 きんぴら肉団子 白菜のちらめん和え ソフール	とうふや豆乳ラーメン 野菜シユーマイ 中華風サラダ オレンジゼリー	かま鶏釜めし ひつみ さばの照り焼き しらたきのくるみ和え 果物(バナナ)
		パンの日	バレンタイン		旬の食材 白菜		つつじセレクトメニューの日
夕食	むぎご飯 しいたけ汁 味噌田楽 エリンギの中華炒め しらす入り酢の物	むぎご飯 モヤシと揚げの味噌汁 かに玉 おでん風煮付 わさび醤油和	むぎご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 鮭の塩焼き ビーフン ほたての酢の物	むぎご飯 いんげんのみぞ汁 しゃぶしゃぶ 大根のカニあんかけ キャベツのピーナツ和え	むぎご飯 青菜汁 さわらの幽庵焼 ふきのフレーク煮 梅香和え	むぎご飯 ネギとわかめの味噌汁 豚肉のみぞ焼き かぼちゃの甘煮 白菜と高菜の和漬	むぎご飯 豆腐と若布の味噌汁 みそかつ 茶碗蒸し：手作り 辛し酢味噌和え
		地産地消メニュー			旬の食材 山東菜		
計	<1808kcal 蛋白質76.0g 脂質39.2g 塩分7.4g>	<1797kcal 蛋白質62.3g 脂質51.7g 塩分6.8g>	<1644kcal 蛋白質68.6g 脂質36.9g 塩分5.8g>	<1661kcal 蛋白質61.7g 脂質45.7g 塩分7.1g>	<1660kcal 蛋白質70.5g 脂質32.6g 塩分5.5g>	<1822kcal 蛋白質63.2g 脂質53.9g 塩分6.1g>	<1858kcal 蛋白質69.6g 脂質47.2g 塩分6.6g>



《2/12夕は地産地消メニューです》

★一戸町

米、牛乳、めんつゆ

★岩手県産

鶏肉、しいたけ





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)				
朝食	<p>ご飯 山東菜と揚げの味噌汁 さんまの蒲焼 キャベツの炒め煮 おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質22.6g 脂質16.3g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ご飯 玉葱とじゃが芋の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;565kcal 蛋白質18.0g 脂質11.0g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ご飯 海草の味噌汁 納豆 白菜と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳</p> <p>&lt;585kcal 蛋白質23.8g 脂質14.1g 塩分1.9g&gt;</p>				
	お米の日						
昼食	<p>ビビンバ丼 中華スープ セロリーとささ身のサラダ ピーチゼリー(手作り)</p> <p>&lt;752kcal 蛋白質25.2g 脂質28.3g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>大きなメンチカツ 5つに切ったロールケーキ(コーヒー) パンプキンスープ チキンオムレツ えびマヨサラダ 毎日ビテツ</p> <p>&lt;657kcal 蛋白質21.0g 脂質24.8g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 半片と春雨の清汁 すき焼き風煮 胡瓜とカニの和え物 果物 (オレンジ)</p> <p>&lt;497kcal 蛋白質19.8g 脂質8.1g 塩分1.8g&gt;</p>				
		かたくりセレクトメニューの日	こぶしセレクトメニューの日				
夕食	<p>麦ご飯 大根とえのきの味噌汁 鮭のくず煮 肉とチンゲン菜の炒物 白菜とかにカマの酢の物</p> <p>&lt;552kcal 蛋白質21.1g 脂質11.3g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 ホッケの塩焼き ピーマン炒め キャベツと鶏肉の梅サラダ</p> <p>&lt;561kcal 蛋白質32.2g 脂質13.8g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>麦ご飯 小松菜と揚げの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き がんもの煮物 さつま芋のサラダ</p> <p>&lt;707kcal 蛋白質32.0g 脂質19.1g 塩分2.0g&gt;</p>				
		きゅうりの日					
計	<1895kcal 蛋白質68.9g 脂質55.9g 塩分7.0g>	<1783kcal 蛋白質71.2g 脂質49.6g 塩分7.5g>	<1789kcal 蛋白質75.6g 脂質41.2g 塩分5.7g>				



『2月中旬の地産地消食材』

★一戸町

ひつみ

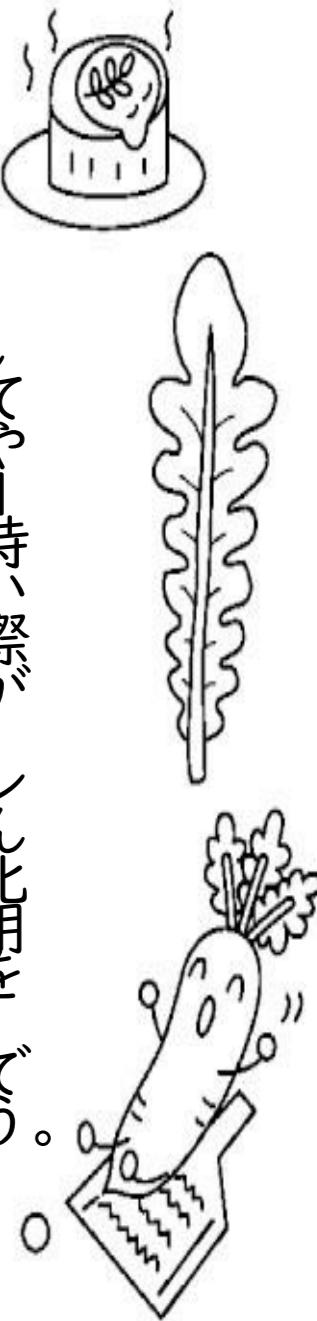
★岩手県産

卵、もやし、わかめ、すき昆布、板ふ、豆麩



## 根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんで、一般的に知られています。これや一日一時の際が、おるのは、シン消化用を一般的に知ってます。こすり合たいの毒作用を、少しがんが、強生とす、ぱん解してやるのも、辛みがいまます。こうとすんや、葉は粘膜の、みだい甘まりにれつすに防は、成分を含み、葉は粘膜の、青首でにれつすに防は、成分を含み、葉は粘膜の、のり出物食よする損のけるするに、B-1カルシウムが豊富です。葉も捨てずに食べましょ。





## 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月21日 (土)	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)
朝食	ご飯 きのこの味噌汁 卵豆腐 ひじきの炒り煮 えのき和え 牛乳	ご飯 大根菜っ葉と豆麩の味噌汁 しそみそ ワラビの煮付け 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鱈子 ぜんまいの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳	ご飯 豆腐ととろろ昆布の味噌汁 イカ塩辛 野菜いため 山東菜のお浸し 牛乳	ご飯 大根としめじの味噌汁 青のりわかめ キャベツの炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳	ご飯 いんげんと豆麩の味噌汁 厚焼玉子 ぜんまいの炒め煮 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 シラスやわらか煮 もやし炒め ほうれん草の磯和 牛乳
	<584kcal 蛋白質21.1g 脂質17.5g 塩分2.0g>	<552kcal 蛋白質18.2g 脂質11.7g 塩分1.9g>	<556kcal 蛋白質22.0g 脂質13.3g 塩分2.3g>	<570kcal 蛋白質20.9g 脂質14.5g 塩分2.3g>	<564kcal 蛋白質17.2g 脂質13.1g 塩分2.2g>	<600kcal 蛋白質22.3g 脂質16.4g 塩分2.4g>	<588kcal 蛋白質21.1g 脂質14.9g 塩分2.0g>
				削り節の日		旬の食材 “白菜” を使用	
昼食	雑穀ご飯 のっぺい汁 骨なしさば味噌煮 辛子醤油和え フルーチェ(メロン)	雑穀ご飯 豚汁 めばる西京味噌焼き なばなど卵の和え物 和菓子風ムース ふんわりいたらし	ロコモコ丼 きのこのスープ シーフードサラダ 果物(りんご)	チキンライス 備蓄食 乾燥わかめスープ ミートボールのクリーム煮 グリーンサラダ カットマンゴー	味噌ラーメン 海老餃子 ブロッコリーサラダ プリン	パン(野菜パン) ミネストローネ 海老グラタン：手作り ミモザサラダ ミルージュ	鮭の親子丼 いわしのつみれ汁 鶏肉とごぼうの炒め煮 フルーチェ(ピーチ)
	<659kcal 蛋白質27.3g 脂質19.8g 塩分2.4g>	<614kcal 蛋白質32.6g 脂質12.3g 塩分2.1g>	<633kcal 蛋白質26.2g 脂質17.8g 塩分1.8g>	<560kcal 蛋白質15.1g 脂質12.5g 塩分1.7g>	<499kcal 蛋白質23.3g 脂質12.7g 塩分1.9g>	<731kcal 蛋白質26.1g 脂質24.4g 塩分3.2g>	<580kcal 蛋白質32.3g 脂質13.6g 塩分2.2g>
				ふたばセレクトメニューの日	プリンの日	旬の食材 “セロリ” を使用	
夕食	麦ご飯 白菜と人参の味噌汁 生姜焼き かぶのクリーム煮(シーフード) 漬物(会席漬)	麦ご飯 えのきと高野豆腐の味噌汁 八宝菜 フキと牛肉の炒め煮 長芋の漬物	麦ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 赤魚醤油漬焼 ゆばの煮物 シルバーサラダ	麦ご飯 板麩とえのきの味噌汁 豚の角煮 いか大根 生姜醤油和え	麦ご飯 チンゲン菜と人参の味噌汁 和風炒り豆腐包み焼き じゃこピーマン 桜えびとオクラの菊花和え	麦ご飯 小松菜汁 さばの生姜焼き 変わり炒豆腐 マセドアンサラダ	麦ご飯 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 ミートボール 里芋の大豆そぼろ煮 ブロッコリーの和風サラダ
	<607kcal 蛋白質25.4g 脂質18.6g 塩分2.6g>	<630kcal 蛋白質25.2g 脂質23.0g 塩分3.1g>	<597kcal 蛋白質24.0g 脂質17.1g 塩分2.4g>	<554kcal 蛋白質20.8g 脂質11.9g 塩分2.7g>	<473kcal 蛋白質19.3g 脂質8.2g 塩分2.2g>	<708kcal 蛋白質27.3g 脂質27.6g 塩分3.1g>	<527kcal 蛋白質21.1g 脂質6.7g 塩分1.9g>
	漬物の日						ツナの日
計							



《2/27朝は地産地消メニューです》

★一戸町 米、牛乳、しいたけ

★岩手県産 もやし





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	2月28日 (土)					
朝食	<p>ご飯 いんげんのみそ汁 野沢菜昆布 大根と半片の煮物 白菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;506kcal 蛋白質16.3g 脂質9.5g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事</p> <p>よく食べて、寝て、遊んで、笑う。 そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。そのため、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウィルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。 また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。</p>		<p>てをあらおう</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①てをぬらす</li> <li>②せっけんでてのひらをあらう</li> <li>③てのこうをあらう</li> <li>④ゆびのあいだをあらう</li> <li>⑤ゆびさきをあらう</li> <li>⑥おやゆびとてくびをあらう</li> <li>⑦みずであらいながす</li> <li>⑧タオルでふく</li> <li>⑨きれいになったね!</li> </ol>		
昼食	<p>彩りちらめんご飯 せんべい汁 花咲イカしゅうまい 青菜と卵の和え物 みかんゼリー(手作り)</p> <p>&lt;627kcal 蛋白質22.7g 脂質13.0g 塩分2.6g&gt;</p>					
夕食	<p>鶏の日</p> <p>ご飯 めかぶ汁 味噌田楽 肉じゃが マカロニサラダ</p> <p>&lt;709kcal 蛋白質31.4g 脂質20.9g 塩分2.1g&gt;</p>					
計						



《2月下旬の地産地消食材》

★一戸町 雜穀、せんべい汁用せんべい、めんつゆ

★岩手県産 鶏肉、わかめ、お麩

