

令和7年2月 〔昼食〕

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 (横みやこ食品)

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

今月のメイン変更は

魚

ハンバーグ

コロッケです。

変更の際は、各日付に○印をつけてください。



1日〔土〕

ごはん
ハンバーグとオムレツ(鶏)
ひじきのきんぴら
海草サラダ
みかん
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 536kcal

2日〔日〕

ごはん
豆腐ハンバーグ
水菜とハムの香味和え
切干大根と胡瓜の和え物
よもぎ大福
吉野汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 585kcal

3日〔月〕

ごはん
牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め
大根と厚揚げの葛あんかけ
菜の花とイカの酢味噌和え
福豆
ちくわの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 576kcal

4日〔火〕

ごはん
海老カツ
ブロッコリーのカニあんかけ
味の花ポテサラ
ぶどう
高野豆腐の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 567kcal

5日〔水〕

ごはん
名古屋名物味噌カツ風(豚)
焼き豆腐含め煮
山菜キムチ
フルーツミックス
とろろ昆布の吸物
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 589kcal

ご当地

6日〔木〕

ごはん(ふりかけ)
白身魚の吹き寄せ焼き(卵)
五目野菜天
胡瓜とザーサイのサラダ
杏仁豆腐
豚汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 546kcal

7日〔金〕

ごはん
クリームシチュー(鶏)
ほうれん草ソテー
もずくともやしのサラダ
大学芋
キャベツの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 516kcal

8日〔土〕

ごはん
肉豆腐(牛)
里芋の青のり風味
冷やしなすのごまソース
黄桃スライス
大根の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 587kcal

9日〔日〕

ごはん
豚にら玉(卵)
南瓜のゆず煮
10品目卵の花
まんじゅう
春雨の中華スープ
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 633kcal

10日〔月〕

わかめごはん(鮭)
白身魚の菜の花クリーム
茄子の肉味噌がけ
白菜と刻み昆布のかくや和え
フルーツゼリー
キャベツの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 551kcal

11日〔火〕

ごはん
すきやき(牛)
棒餃子
もやしの胡麻しそ和え
マンゴープリン
きのこの吸物
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 610kcal

12日〔水〕

ごはん
豚の生姜焼き
刻み昆布の炒め煮
厚焼玉子大根卸し添え
ぶどう
豆腐の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 615kcal

13日〔木〕

ごはん
豆腐のたまごとし
肉詰めナス
わさび菜ときのこの和え物
フルーツミックス
キャベツの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 498kcal

14日〔金〕

ごはん
鮭のレモンマヨネーズソース
巾着の炊き合せ
かぶのサラダ
バレンタインチョコ
白菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 557kcal

15日〔土〕

ごはん
蒸鶏の胡麻ソース
こんにゃく生姜ソテー
チンゲンサイと油揚げのさっと煮
大学芋
高野豆腐の吸物
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 570kcal

16日〔日〕

ごはん
とんかつ(おろしポン酢だれ)
切り干し大根の炒め煮ゆず風味
菜種和え
黄桃スライス
長ねぎの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 631kcal

17日〔月〕

ごはん
豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め
カニクリームコロッケ
三色野菜ごま和え
まんじゅう
吉野汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 654kcal

18日〔火〕

ごはん
牛肉とトマトの炒め煮
冬瓜大豆ミートマーボー
キャベツ明太サラダ
フルーツゼリー
麩の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 625kcal

19日〔水〕

ごはん
親子焼き(鶏・卵)
メンマきんぴら
野菜としばわかめ合わせ
オレンジ
ちくわの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 542kcal

20日〔木〕

ごはん
えびフリッター明太マヨソース
菜の花と大豆のあっさり炒め
里芋ポテサラ
水まんじゅう
わかめの中華スープ
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 619kcal

21日〔金〕

ごはん
信州名物山賊焼き(揚げ鶏)
もやしとピーマンのカレー炒め
おくらとみょうがのごま醤油和え
ベルギーワッフル
大根のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 603kcal

22日〔土〕

ごはん
魚の彩り天ぷら
白滝とエノキの梅煮
ひじきとツナのサラダ
ミニクリームパン
切干大根の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 597kcal

23日〔日〕

ごはん
岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味)
とうもろこしの香ばし揚げ
梅風味スパゲティサラダ
ようかん
厚揚げの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 630kcal

24日〔月〕

ごはん
白身魚のムニエルカレーソース
さつま揚げの煮物
エリンギねぎ塩ペッパーサラダ
和のパンケーキ
人参のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 477kcal

25日〔火〕

ごはん
肉豆腐(豚)
かに玉
春雨ツナマヨサラダ
プチシュー
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 570kcal

26日〔水〕

ごはん
赤魚と冬野菜の煮つけ
ごぼうと梅生姜のきんぴら
切干大根の煮物
みかん
麩の味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 563kcal

27日〔木〕

ごはん
鶏肉のガーリックボン酢
キャベツの和風トマト煮
ミモザサラダ
よもぎ大福
大根の中華スープ
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 590kcal

28日〔金〕

ごはん
チンジャオロース(豚)
干し海老とおおさの海鮮ステーキ
めかぶかぶのおかかボン酢和え
マンゴープリン
キャベツの味噌汁
メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕
I補給 - 667kcal

認知症を遠ざける食材に



マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができます。

1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
※食材の発注等の都合により、配達等の取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。(当日の取り消しは有料になります)
※お届けしております昼食は、午後2時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。
ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)
魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ
からお選びください。
変更は前日午後3時まで受付けます。

〜骨取り魚について〜
仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。
細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



認知症を遠ざける食材に



マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われています



1日〔土〕

ごはん

とんかつ

大根のバター醤油炒め
キャベツと小海老のサラダ
フルーツゼリー
つみれの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 607kcal

2日〔日〕

ごはん

かしわ南蛮 (鶏とねぎの煮込み)

スナッペンとうと卵のゴマ和え

おくらとみょうがの生姜醤油和え

オレンジ

小松菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 544kcal

3日〔月〕

ごはん

魚と野菜の天ぷら

シューマイ

春雨サラダ

水まんじゅう

麩の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 598kcal

4日〔火〕

ごはん

豚肉の梅蒸し

切り昆布の炒め煮

ほうれん草とエビのサラダ

ベルギーワッフル

白菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 613kcal

5日〔水〕

ごはん

豚肉八宝菜

コーン天の煮物

オクラのとろろ昆布甘酢だれ

ミニクリームパン

油揚げの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 587kcal

6日〔木〕

ごはん

牛肉と牛蒡のしぐれ煮

干草焼き

ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース

ようかん

オクラの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 575kcal

7日〔金〕

ごはん

マーボー茄子 (豚)

大根の翁煮

山菜とちくわの辛子和え

パンケーキ

吉野汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 543kcal

8日〔土〕

ごはん

鶏肉の山菜あんかけ

きのこスパゲティ

白和え

プチシュー

青菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 610kcal

9日〔日〕

ごはん

シーフードフライ

青梗菜ときのこの炒り煮

野菜とチキンの味噌マヨ和え

みかん

水菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 547kcal

10日〔月〕

ごはん

ビーフシチュー

春巻き

オクラのもずく和え

よもぎ大福

かぶのコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 562kcal

11日〔火〕 (祝日)

ごはん

豆腐ハンバーグ

大豆五目煮

卵入りマカロニサラダ

オレンジ

つみれの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 642kcal

12日〔水〕

ごはん

本格ビビンバ (鶏)

豆腐のふんわり天

畑のお肉大豆ミート入りひじき煮

水まんじゅう

大根の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 592kcal

13日〔木〕

ごはん

白身魚の明太バター焼き

パプリカときのこのソテー

ミモザサラダ

ベルギーワッフル

厚揚げの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 552kcal

14日〔金〕

ごはん

ポークチャップ

厚揚げの肉みそがけ

きのこゆず酢和え

ぼーるどーなつ

麩の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 588kcal

15日〔土〕

ごはん

魚介たっぷりシーフードカレー

芋とウィンナの炒め物

春雨サラダ

ようかん

人参のコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 573kcal

16日〔日〕

ごはん

野菜ときのこのハンバーグ (鶏)

大豆ペペロンチーノ

ツナわかめ

パンケーキ

にらの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 596kcal

17日〔月〕

ごはん

海老カツ

ほうれん草ソテー

やわらかれんこんサラダ

プチシュー

小松菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 568kcal

18日〔火〕

ごはん

鶏肉の南蛮漬け (揚)

ぎょうざ

切干大根の煮物

みかん

キャベツの中華スープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 612kcal

19日〔水〕

菜めし

赤魚ごまだれ焼き

かまぼこと大豆の山椒煮

かぶとブロッコリーのサラダ

よもぎ大福

じゃが芋の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 570kcal

20日〔木〕

ごはん

照焼きチキンステーキ

大根のカレー炒め

トマトとコーンのサラダ

マンゴープリン

玉子の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 655kcal

21日〔金〕

ごはん

牛肉のシャリアビンソースがけ

梅あんシューマイ

さつまいもサラダ

ぶどう

きのこの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 621kcal

22日〔土〕

ごはん

豚と春雨の和風炒め

がんもの含め煮

白きくらげ梅和え

フルーツミックス

なめこの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 560kcal

23日〔日〕

ごはん

ぶりの香味ソース

南瓜の薄葛煮

しめじと白菜のめかぶ和え

杏仁豆腐

大根の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 516kcal

24日〔月〕

ごはん

白菜と豚肉のマーボー豆腐

春巻き

カリフラワーと鶏肉の粒マスタードサラダ

大学芋

にらの中華スープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 592kcal

25日〔火〕

梅わかめごはん

青森風おでん

からあげ (鶏)

胡瓜とかまぼこの酢の物

黄桃スライス

きのこの吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 517kcal

26日〔水〕

ごはん

キャベツと牛肉のオイスターソース炒め

じゃが芋の明太風味

ほうれん草とかまぼこの和え物

まんじゅう

もやしの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 622kcal

27日〔木〕

ごはん

さばの信州味噌漬け

コーン天の煮物

きくらげと胡瓜の和え物

フルーツゼリー

高野豆腐の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 567kcal

28日〔金〕

ごはん

冬野菜のクリームシチュー (鶏)

メンチカツ

なめこの和え物

オレンジ

玉ねぎのコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1人前 - 540kcal

今月のメイン変更は

魚

ハンバーグ

コロッケです。

変更の際は、各日付に○印を

つけてください。



ホームページはこちら

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達の変更は、前日の午後3時までにお願いします。(当日の取り消しは有料になります)

※お届けしております夕食は、午後7時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(季節月天津焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ

からお選びください。

変更は前日午後3時まで受け付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。

～骨取り魚について～

仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。

細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

2月朝食献立表

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

湖 堡 中 台 江 严 嘉 江 甬

日	月	火	水	木	金	土
						01
						マラーカオ(中華蒸しパン)
						バナナ
						ワンポットウーロン茶
02	03	04	05	06	07	08
十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	もちパンチョコチップ・シュガーロール	米粉入りブルーパン・プチメロンパン	ロイヤルブレッドサンドイッチ(ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞ)	シュガートースト・レーズンシュガートースト	アメリカンアップルパイ スナックスティック	クロワッサン(ﾋﾟｰﾅｯﾀｰ)たまごぱん
マカロニサラダ	QBチーズ、ウインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ウインナ	トマト
ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ
09	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
りんごカスタードデニッシュ・チーズロール	ルヴァンバターロール・レーズンロール マーガリン入り	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ﾋｰﾅｯﾀｰ)	カスタードデニッシュ・ハムマヨデニッシュ	ミニクロワッサン(ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ)
マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト
ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ
16	17	18	19	20	21	22
マラーカオ(中華蒸しパン)	十勝バターブレッド、つぶあんデニッシュ	もちパンチョコチップ・シュガーロール	米粉入りブルーパン・プチメロンパン	ロイヤルブレッドサンドイッチ(ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞ)	シュガートースト・レーズンシュガートースト	アメリカンアップルパイ スナックスティック
バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ウインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ウインナ
ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶
23	24	25	26	27	28	
クロワッサン(ﾋﾟｰﾅｯﾀｰ)たまごぱん	りんごカスタードデニッシュ・チーズロール	ルヴァンバターロール・レーズンロール マーガリン入り	チーズ蒸しパン・棒チョコクロワッサン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ﾋｰﾅｯﾀｰ)	
トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	
コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	
※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください。						
食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお渡しください カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください						
献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。						
みやこ食品03-3619-3612						