

## 🍱 2025年2月献立表 🍱

		昼 食	
日	曜	おかず	ごはん
1	土	*****	
2	日	*****	
3	月	さばの天ぷら・ほうれん草のごま和え・チキンナゲット・卵焼き	わかめご飯
4	火	ハンバーグ・大学芋・人参のきんぴら・卵焼き	白ご飯
5	水	チキンカツ・春雨サラダ・かぼちゃの煮物・卵焼き	白ご飯
6	木	エビの中華炒め・魚の白身フライ・マカロニサラダ・卵焼き	白ご飯
7	金	とんかつ・ピーマンのそぼろ和え・きゅうりとツナサラダ・卵焼き	ふりかけご飯
8	土	*****	
9	日	*****	
10	月	*****	
11	火	*****	
12	水	豚とピーマン炒め・れんこんのきんぴら・魚の白身フライ・卵焼き	ふりかけご飯
13	木	里芋の煮しめ・ミートボール・肉野菜炒め・卵焼き	白ご飯
14	金	エビフライ・ナポリタン・もやしのナムル・卵焼き	ふりかけご飯
15	土	*****	
16	日	*****	
17	月	唐揚げ・ウィンナー・なすの磯辺揚げ・卵焼き	ゆかりご飯
18	火	ハンバーグ・マカロニサラダ・ポテトフライ・卵焼き	白ご飯
19	水	揚げ春巻き・肉じゃが・れんこんサラダ・卵焼き	白ご飯
20	木	鶏と大根の煮物・チキンナゲット・春雨サラダ・卵焼き	ふりかけご飯
21	金	豚の生姜焼き・スパゲティサラダ・ぎぜん豆・卵焼き	チキンライス
22	土	*****	
23	日	*****	
24	月	*****	
25	火	とり天・大学芋・ひじきの煮物・卵焼き	白ご飯
26	水	チキンカツ・コロケ・きゅうりとわかめの酢の物・卵焼き	白ご飯
27	木	里芋のそぼろ煮・ハンバーグ・かぼちゃの天ぷら・卵焼き	ふりかけご飯
28	金	ナポリタン・大根の煮なます・とんかつ・卵焼き	わかめご飯

※この他にも、その日の食材に合わせて毎日5種類程度のおかずが入っています。

※食材の都合で内容を変更することがあります。



はな家: 096-337-0025