

献立表 2月

	月	火	水	木	金	土	日	
朝					1日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	2日 ごはん 味噌汁 筍の煮物 小松菜のさわび和え しば漬 アシドミルク	3日  ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ ローリー 	
昼					ゆかりごはん たまねぎそば 茄子の煮物 洋梨缶	ドライカレー 和風サラダ マカロニスープ パン缶	恵万巻き 大豆の煮物 いわしつみれ汁 みかん	
おやつ					ドーナツ	紫芋まんじゅう	たまごボーロ 	
夕					ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん タラのムニエル カリフラワーサラダ 味噌汁 白菜漬	ごはん 豚肉豆腐の煮物 菜花の辛子和え 味噌汁 キュウちゃん漬	
朝	4日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	5日 もずく雑炊 味噌汁 ほうれん草のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	6日  ごはん 味噌汁 金平牛蒡 青梗菜の中華和え ふりかけ 牛乳	7日 ごはん なめこ汁 カリフラワーソテー 菜花のわさび和え しば漬 オレンジジュース	8日 華の日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	9日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク	10日 パタースティックパン コーンポタージュ 青梗菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	
昼	かつ丼 オクラのポン酢わさび和え 味噌汁 洋梨缶	ごはん 鶏肉のマヨネーズ  野菜サラダ 味噌汁  黄桃缶	小豆飯 天婦羅盛り合わせ 白菜甘酢和え すまし汁 バナナ	ごはん 醤油ラーメン 蒸し餃子 パン缶	ごはん 葱とろ 小松菜の煮物 おこし汁 洋梨缶	ごはん 鯖の味噌煮 大根酢の物 すまし汁 みかん	ごはん 鶏肉のくわ焼 エビ団子の煮物 味噌汁 コンポート	
おやつ	コーヒーゼリー	2階お好み焼き 3階お好み焼き	マドレーヌ	焼きプリンタルト	もみじまんじゅう	抹茶プリン	レモンケーキ	
夕	ごはん ほっけのつけ焼き さつま芋の炒り煮 味噌汁 さくら漬	ごはん タラのバター焼き キャベツポン酢和え 豚汁 高菜漬	ごはん 豆腐ハンバーグのこあん いんげんのごま味噌和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ホキのオーロラソースかけ じゃがいもサラダ すまし汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 青しそに実漬	ごはん 鯖の西京焼 小松菜の胡麻マヨネーズ和え けんちん汁 さくら漬	
朝	11日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 もやしの辛子和え 刻み沢庵 ヤクルト	12日 ごはん 味噌汁 青梗菜とイカのソテー ポテトサラダ しば漬 アシドミルク	13日 きのご雑炊 金平牛蒡 菜花とイカの胡麻味噌和え 白菜漬 ヨーグルト	14日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ ヤクルト	15日 ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け オニオンレモン醤油和え ふりかけ アシドミルク	16日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ローリー	17日 黒糖ロールパン コンソメスープ キャベツのソテー スパゲティサラダ 牛乳	
昼	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ カリフラワーレタスのサラダ コンソメスープ みかん缶	なめしごはん 卵とし煮込みうどん 白菜サラダ フルーツカクテル	散らし寿司 かぶのゆず味噌かけ すまし汁 黄桃缶	チキンピラ ハートコロッケ 野菜サラダ 洋梨缶	ごはん 豚肉のくわ焼き 大根金平風 味噌汁 みかん	ごはん 鯖の塩焼き 白菜甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼き 白菜甘酢和えの炒め煮 すまし汁 バナナ	
おやつ	ロールケーキ	チョコマドレーヌ 	肉まん	プリン	カステラ	ぶどうゼリー	ミルクケーキ	
夕	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ しば漬	ごはん  味噌おでん キャベツのピーナツ和え すまし汁 キュウちゃん漬	揚げ出し豆腐と揚げ茄子 ビーマンソテー 味噌汁 高菜漬	肉団子と白菜の煮物 ジャガイモの金平風煮 味噌汁 つぼ漬	かに玉あんかけ ビーマンと竹輪のカレー金平 中華スープ 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 おくらの胡麻和え 味噌汁 さくら漬	白身魚の唐揚げみぞれポン酢かけ 小松菜炒め中華風 味噌汁 しそ昆布佃煮	
朝	18日 ごはん 味噌汁 菜花のソテー 昆布豆煮 さくら漬 オレンジジュース	19日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 ブロッコリーのピーナツ和え しば漬 アシドミルク	20日 ごはん 味噌汁 細切昆布胡麻炒め煮 胡瓜の酢の物 ふりかけ ローリー	21日 バターロール コンソメスープ ウインナー炒め ポテトサラダ ジャム 牛乳	22日 卵雑炊 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花のナムル 梅干し ヤクルト	23日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヨーグルト	24日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 鯛みそ ローリー	
昼	ご当地メニュー わかめごはん  大平燕  里芋の味噌煮 黄桃缶	五目ごはん タラ和風あんかけ 南瓜サラダ 湯豆腐 味噌汁  パン缶	ごはん ポークチャップ 南瓜サラダ マカロニスープ ヨーグルト和え	ごはん たけのこと卵の塩焼炒め ゼンマイの煮付け 味噌汁 バナナ	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 白和え 味噌汁 洋梨缶	ごはん 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 杏仁豆腐	味噌カツ 金平牛蒡 すまし汁 パン缶	
おやつ	たい焼き	2階お好み焼き 3階お好み焼き	プチケーキ	バウムクーヘン	オレンジゼリー	小倉パン	田舎饅頭	
夕	ごはん 照焼ハンバーグ ジャガイモサラダ 味噌汁 キュウちゃん漬	ごはん  ポトフ 焼売 えんどうのカレー和え めしどろぼう	ごはん 白身魚の菜種焼き 大根の煮付 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 和風豆腐ハンバーグ カリフラワーカレー炒め 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 つぼ漬	ごはん 鯖の西京焼き おくらのポン酢わさび和え けんちん汁 白菜漬	ごはん チャブチェ ブロッコリーのサラダ 韓国風スープ みかん缶	
朝	25日 お誕生会 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 まぐろ味付 さくら漬 ヨーグルト 	26日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース	27日 カニ雑炊 味噌汁 炒り卵の花 青梗菜の胡麻和え 梅干し ヤクルト	28日 パタースティックパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳				
昼	ごはん 刺身(鮭・帆立) かぶのかにあんかけ 茶碗蒸し オレンジ	ごはん 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ 里芋煮付 味噌汁 洋梨缶	山菜ごはん 赤魚の酒蒸し 白和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 豚肉の生姜焼き 牛蒡団子の煮付 味噌汁 パン缶				
おやつ	ケーキ 	毎ヨーグルト	あんまん	クリームコンフェ				
夕	ごはん 家常豆腐 えんどうの胡麻ソース すまし汁 しば漬	ごはん 鶏肉の塩麹焼 大根サラダ 味噌汁 キュウちゃん漬	ごはん ブルコギ キャベツゆかり和え 味噌汁 高菜漬	ごはん かれいの煮付 胡瓜とトマトの青じそ和え すまし汁 めしどろぼう				