



# 献立表2月

	月	火	水	木	金	土	日
朝						1日 ごはん 味噌汁 五日揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花ナムル さくら漬 ヨーグルト	2日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 えんどうのごまマヨネーズ和え ふりかけ アシドミルク
昼						鮭そぼろ丼 かぶのかにあんかけ けんちん汁 パイン缶	ごはん 豚肉のくわ焼き 茄子香味炒め 味噌汁 フルーツカクテル
おやつ						プリン	小倉パン
夕						ごはん 香り煮豚 オクラのポン酢わさび和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん タラ和風あんかけ 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 白菜漬
朝	3日  節分 カニ雑炊 炒り卵の花 菜花のわさび和え 梅干し ヤクルト	4日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 鯛味噌 オレンジジュース	5日 バターロール コンソメスープ キャベツのソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	6日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 ブロッコリーのおかか和え 白菜漬 アシドミルク	7日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ローリー	8日 <b>事八日</b> ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜酢の物 さくら漬 オレンジジュース	9日 <b>初午</b> ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト
昼	恵方巻 大豆の煮物 いわしのつみれ汁 みかん	五日ごはん アジの生姜煮 白和え 味噌汁 洋梨缶	ごはん 鯖の西京焼 南瓜の煮付 すまし汁 杏仁豆腐	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ キャベツナムル 中華スープ パイン缶	冬野菜カレー コロッケ ブロッコリーとレタスのサラダ フルーツカクテル	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ <b>おこと汁</b> みかん缶	<b>いなり寿司</b> かき玉うどん 金平蓮根 黄桃缶
おやつ	たまごポーロ	2階お好み焼き 3階セレクト	もみじまんじゅう	ミルクケーキ	田舎まんじゅう	ワッフル	田舎まんじゅう
夕	ごはん 鮭のムニエル 大根サラダ すまし汁 つぼ漬	ごはん 家常豆腐 ブロッコリーの胡麻ソース 春雨スープ しば漬	ごはん チャブチェ 大根ドレッシング和え 韓国風スープ キューちゃん漬	ごはん かれい煮付 里芋の煮付 味噌汁 高菜漬	ごはん 鶏肉の山椒焼 胡瓜とトマトの青じそ和え 味噌汁 めしどろぼう	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁 ゆず大根	ごはん チンジャオロース 湯豆腐 味噌汁 つぼ漬
朝	10日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 カリフラワードレッシング和え ふりかけ ローリー	11日 もずく雑炊 キャベツ炒め いんげんおかか和え 梅干し ヤクルト	12日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 白菜のごま和え 青しその実漬 アシドミルク	13日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーのおかか和え 白菜漬 ローリー	14日 <b>バレンタインデー</b> ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 のり佃煮 ヤクルト	15日 黒糖ロールパン コーンポタージュ チンゲン菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	16日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん オレンジジュース
昼	三色丼 南瓜の煮付 和風ミネストローネ パイン缶	ごはん 豚バラのどて煮風 豆腐とわかめのサラダ すまし汁 フルーツカクテル	散らし寿司 里芋煮付 すまし汁 みかん缶	ゆかりごはん半分 とろろきしめん 三色金平 パイン缶	チキンピラフ ハートコロッケ 野菜スープ バナナ	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ けんちん汁 フルーツカクテル	ごはん 赤魚の煮付 大根の酢の物 味噌汁 黄桃缶
おやつ	りんごゼリー	ドーナツ	あんまん	チョコレートマドレーヌ	シュークリーム	抹茶まんじゅう	マドレーヌ
夕	ごはん 鯖の生姜煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鯖の香味焼き オクラのポン酢わさび和え 味噌汁 しば漬	ごはん ちゃんこ鍋風 胡瓜酢の物 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 鮭の焼き浸し ほうれん草の辛子和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚のつけ焼き きゃべつゆかり和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 五日豆煮 味噌汁 キューちゃん漬
朝	17日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜のおかか和え ふりかけ アシドミルク	18日 <b>お誕生会</b> ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛味噌 ヨーグルト	19日 麦ごはん とろろ汁 炒り卵の花 チンゲン菜のごま和え ふりかけ ヤクルト	20日 きのこ雑炊 切干大根の煮物 菜花のナムル 梅干し ローリー	21日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 オニオンレモン醤油和え さくら漬 オレンジジュース	22日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け チンゲン菜の中華和え 白菜漬 ヨーグルト	23日 味噌雑炊 三色金平 菜花のピーナツ和え 梅干し ヤクルト
昼	ごはん 味噌かつ もやしの酢の物 すまし汁 パイン缶	赤飯 刺身 かぶのゆず味噌かけ 茶碗蒸し オレンジ	菜飯ごはん きのこあんかけそば 牛蒡団子煮付 フルーツカクテル	ドライカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 洋梨缶	バターロール 南瓜と鶏のクリーム煮 コーンクリームフライ キャベツサラダ 黄桃缶	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 みかん缶	ごはん ホキのムニエル 和風サラダ すまし汁 フルーツカクテル
おやつ	ぶどうゼリー	ケーキ	黒糖饅頭	カステラ	肉まん	ドーナツ	どら焼き
夕	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬	ごはん アジの生姜煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ キャベツのポン酢ツナ和え すまし汁 さくら漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ めしどろぼう	ごはん タラのオーロラソースかけ 海藻サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん カレイの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 肉じゃが くずし豆腐なめこあんかけ 味噌汁 刻み沢庵
朝	24日 バターステックパン コンソメスープ オムレツ キャベツと胡瓜のサラダ 牛乳	25日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 カリフラワーのおかか和え ふりかけ ローリー	26日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 インゲンのピーナツ和え 佃煮金時豆 アシドミルク	27日 卵雑炊 味付け肉団子 小松菜の煮浸し 梅干し ヤクルト	28日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 チンゲン菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース	29日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜生姜和え ふりかけ ローリー	
昼	ごはん 石狩鍋風 大根カニカマサラダ すまし汁 りんご	ごはん カレー南蛮 金平蓮根 みかん缶	ごはん ねぎとろ 茄子炒め 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 白はんぺんの煮付 すまし汁 パイン缶	海鮮ピラフ コーンクリームフライ 白菜サラダ 洋梨缶	ツナとひじきの炊き込みごはん 鯖の味噌煮 大根酢の物 すまし汁 みかん缶	
おやつ	焼きプリンタルト	ロールケーキ	2階セレクト 3階お好み焼き	紫芋まんじゅう	焼きドーナツ	クリームコンフェ	
夕	ごはん 豆腐ステーキのきのこあんかけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ほっけのつけ焼き 白和え 味噌汁 白菜漬	ごはん 揚げ出し豆腐肉味噌かけ 菜花の辛子和え すまし汁 さくら漬	ごはん アジの香味焼き 大根酢の物 味噌汁 高菜漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目煮豆 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ハンバーグケチャップソースかけ 野菜サラダ コンソメスープ 青しその実漬	