

## 2月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	1日	2日	3日
朝					パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 炒め物(もやし) 牛乳
昼					ごはん ミートローフ 小松菜の煮浸し サラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の魚田煮 ちやつ(三重郷土料理) 白菜のヒリ辛和え 清汁 漬物	巻き寿司 小鯛の山椒煮 和え物(菜の花) 味噌汁 福豆
おやつ					アセロラゼリー	ワッフル	みるくまんじゅう
夕					ごはん 白身魚の香味焼き 一口がんも煮 胡瓜のごま酢 豚汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め イカ椒紗焼き 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが しろなの和風ソテー 温奴 清汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	パン又はおかゆ 白菜の炒め煮 牛乳	パン又はおかゆ 里芋の煮物 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ソテー(キャベツ) 牛乳
昼	ごはん 白身魚のカレームニエル べっこう煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の塩だれ炒め 絹あげの煮物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	菜飯 味噌煮込みうどん ひじきの炒め煮 胡瓜の甘酢和え	ごはん チンジャオロース ごま豆腐 ブロッコリーサラダ 清汁 漬物	ごはん 鮭の焼き浸し 荳わかめの炒め煮 シューマイ 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ 煮浸し(チンゲン菜) 酢の物(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の袖庵焼き 味噌煮(大根) 和え物(ほうれん草) ミニにゅうめん 漬物
おやつ	いちごクレープ	サンドケーキ	抹茶プリン	黒糖まんじゅう	柿シックスゼリー	チョコレートケーキ	抹茶まんじゅう
夕	ごはん 肉団子の和風あん キャベツの煮浸し 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん かれのい煮付け ぜんまいの卵とじ しろなの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の醤油漬け焼き 煮物(キャベツ) みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の野菜あんかけ さつま芋煮 隠元の和え物 味噌汁 漬物	菜飯 寄せ鍋風 運根金平 りんご缶・パイン缶	ごはん 鱈の生姜煮 白菜のとろみ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	鶏そぼろ丼 牛蒡と揚げの炒め煮 洋なし缶 味噌汁
朝	11日(お誕生日会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	パン又はおかゆ ソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き 牛乳	パン又はおかゆ 運根の炒り煮 牛乳	パン又はおかゆ 隠元の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 和え物(菜の花) 牛乳	パン又はおかゆ ソテー(しろな) 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の和え物 牛乳
昼	ごはん 豚の山椒煮 たご炊紗焼き あっさり和え(白菜) 赤だし 漬物	ごはん ハンバーグ 切干大根 マンゴー缶 中華スープ 漬物	ごはん 豚の和風炒め 含め煮 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ケチャップライス 鶏の唐揚げ(小) ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん チキンカツ 根菜煮 りんご缶 味噌汁 漬物	菜飯 わかめラーメン 煮物(鶏・絹揚げ) マンゴープリン	ごはん 牛のすき煮 炒め物(うまい菜) 黄桃缶 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	クリームコンフェ	みるくまんじゅう	チョコプリン	氷ようかん	マドレーヌ	酒まんじゅう
夕	ごはん 鰯の若狭焼き 煮物(里芋) サラダ(大根) 清汁 漬物	ごはん 白身魚の更紗あん 白菜の塩煮 たたき胡瓜 粕汁 漬物	ごはん 鯛大根 温奴のなめたけかけ 和え物(うまい菜) 味噌汁 漬物	ごはん かれの照り焼き 白菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ もやしの炒め物 金時豆煮 清汁 漬物	ごはん 鱈のクリームソースかけ べっこう煮 サラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の焼き浸し あげまき煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	パン又はおかゆ ソテー(キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ もやしの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳
昼	ごはん 白身魚のチリ風味あん ひじきの煮物 ごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め 白身魚揚げの煮物 洋なし缶 味噌汁 漬物	キーマカレー アスパラサラダ ヨーグルト(杏) 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 里芋と鶏の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 切干大根 キャベツの和え物 茶碗蒸し	ごはん ホイコーロー 豆腐の真砂あん 菜の花のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の山椒煮 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ブルーチェ	サンドケーキ(苺ジャム)	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	プリン	喫茶の日	ワッフル(チョコクリーム)
夕	ごはん 筑前煮 卵豆腐 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜のソテー 大豆煮 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き じゃが芋煮 白菜の浅漬け風 味噌汁 漬物	ごはん おでん 肉金平 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 和風ハンバーグ 和え物(小松菜) 金時豆煮 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 運根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん お好み焼き 大根サラダ フルーツ缶 味噌汁 漬物
朝	25日	26日	27日	28日			
朝	パン又はおかゆ 煮物(鶏・絹揚げ) 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ サラダ(カリフラワー) 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳			
昼	ごはん 豚の香味炒め キャベツ煮浸し さつま芋サラダ 赤だし 漬物	ごはん コロケ 煮物(筍) パイン缶・みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 焼餅の南蛮漬け 里芋甘辛煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物			
おやつ	オレンジカップケーキ	薄皮まんじゅう	柚子ゼリー	ハウムクーヘン			
夕	ごはん 湯葉ひろすの炊き合わせ 塩だしとろみ炒め 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 盲煮(じゃが芋) 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のトマト煮込み 大根金平 手作り豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の照り焼き 煮浸し(小松菜) キャベツの甘酢和え 味噌汁 漬物			