

## 2月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	日	日
朝							パン又はおかゆ 高野の煮物 牛乳
昼							ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ みかん缶 味噌汁 漬物
おやつ							みるくまんじゅう
夕							ごはん 白身魚の揚げ浸し 切干大根の煮物 キャベツの梅和え 味噌汁 漬物
朝	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーの和え物 牛乳
昼	ごはん カレイの煮付け 炒め物(うまい菜) たたき牛蒡 味噌汁 漬物	巻きずし 鯛つみれ 菜の花のごま和え 茶碗蒸し	ごはん 麻婆豆腐 鶏のから揚げ(小) マンゴー缶 味噌汁 漬物	菜めし ナポリタン ソテー(ほうれん草) サラダ(カリフラワー) ミルクスープ	ごはん 白身魚のムニエル 卵の花 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ハヤシライス もやしサラダ ヨーグルト 漬物	ごはん 蒸し鶏 大豆と海老の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物
おやつ	柿ミックスゼリー	ようかんロール・甘酒	クリームコンフェ	ぜんざい	りんごタルト	サンドケーキ	抹茶プリン
夕	ごはん 豚の味噌マヨ炒め たご炊炒焼き カリフラワーサラダ コンソメスープ 漬物	ごはん 鶏大根 チンゲン菜のソテー ひじきの炒り煮 味噌汁 漬物	ごはん 豚の若狭焼き 炒め煮(豚) 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の煮付け 蓮根の炒め生酢 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 金平牛蒡 白菜の塩ナムル 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の南部焼き 高野の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 大根のとりみ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 漬物
朝	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	パン又はおかゆ かみつみれ 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳
昼	ごはん 赤魚の袖庵焼き さつま芋の煮物 白菜の真砂和え 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田煮 じゃが芋の煮物 たたき胡瓜 清汁 漬物	鶏めし 鮭の塩焼き チンゲン菜の炒め煮 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん チキンカツの更紗あんかけ ぶろふき大根 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の葱塩だれかけ 里芋の煮物 もやしサラダ トマトスープ 漬物	ごはん ハンバーグ うまい菜のソテー 白菜のピリ辛和え トマトスープ 漬物	ごはん 鯛の味噌煮 鶏牛蒡 小松菜の和え物 清汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ココアワッフル	栗粒入りまんじゅう	ハウムクーヘン	どら焼き	チョコプリン	酒まんじゅう
夕	ごはん 牛のすき煮風 大根サラダ 洋なし缶 味噌汁 漬物	わかめごはん 黒豆がんもの炊き合わせ もやしの炒め物 キャベツの土佐酢 味噌汁	ごはん ホイコーロー 奴豆腐 マヨサラダ 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚のハーブ焼き 煮物(蓮根) 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 寄せ鍋 だし巻き卵 豚元ソテー	ごはん 焼き鯛の南蛮漬け お魚厚揚げの煮物 大根の炒め物 赤だし 漬物	ごはん 牛ともやしの野菜炒め 干草焼 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物
朝	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮 牛乳	パン又はおかゆ もやしソテー 牛乳	パン又はおかゆ 煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳
昼	ごはん 鶏の梅風味焼き 大豆煮 からし菜の和え物 味噌汁 漬物	ゆかりごはん 刻み揚げうどん しくれ煮(牛肉・筍) マンゴー缶	ごはん メンチカツ 煮物(里芋) 胡瓜の梅和え 味噌汁 漬物	豚と豆のカレー キャベツサラダ ヨーグルト 漬物	散らし寿司 炒め煮(うまい菜) りんご缶 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 白菜とイカのとりみ炒め しろなの豆乳和え 豚汁 漬物	ごはん 豚野菜炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	きんつば	ファンシーケーキ	プリン	紅茶パウンドケーキ	薄皮まんじゅう	ショコラケーキ
夕	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツのマスタード炒め かにシューマイ うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の西京焼き 煮浸し(からし菜) カリフラワーサラダ 清汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 金平牛蒡 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 焼肉風 煮物(一口がんも) 小松菜の塩ナムル 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩麹蒸し 切干大根 フルーツと色寒天 味噌汁 漬物	ごはん おでん キャベツの炒め物 金時豆 味噌汁
朝	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳
昼	ごはん 鮭のムニエル 煮浸し(キャベツ) ポテトサラダ コーンポタージュ 漬物	ごはん 鯛の照り焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 焼きそば 炒め煮(からし菜) 洋なし缶 味噌汁	ごはん 鯛大根 豆腐の真砂あん ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	チャーハン 八宝菜(小) さくらシューマイ 杏仁豆腐	ごはん 白身魚のトマトソース 大豆煮 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 松風焼き 煮物(鶏・絹揚げ) もやしサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	きな粉ゼリー	ブルーチェ	プリン	いちごクレープ	黒糖まんじゅう	紅茶サンドケーキ	今川焼き
夕	ごはん 肉団子の甘酢あん 大根の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん タンダーリーチキン しろなのソテー たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 炒め物(大根) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の煮浸し 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩焼き 高野の煮物 豚元サラダ 赤だし 漬物	ごはん 肉じゃが 味付きゴマ豆腐 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん かれの揚げ浸し 大豆煮 白菜の煮物 粕汁 漬物