

## 2月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
		パン又はおかゆ レモンドレサラダ 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼		ごはん 焼き肉風 干草焼き 刻みオクラ 味噌汁 漬物	巻き寿司 鰯の生姜煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん メンチカツ 高野煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 漬物	ごはん レモンチキン キャベツと豚の煮物 洋なし缶 味噌汁 漬物	わかめごはん あんかけ卵とじうどん 蓮根と鶏の炒り煮 うまい菜のドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ キャベツのじゃこ炒め 柚香和え(胡瓜) 味噌汁 漬物
おやつ		アップル	ミニようかんロール・甘酒	水ようかん	米粉ドック	キャラメルパウンドケーキ	もみじまんじゅう
夕		ごはん 白身魚のパン粉焼き 炒め煮(大根) たこすり身 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の香味炒め カニシューマイ 白菜の豆乳和え 清汁 漬物	ごはん 鯉の塩焼き 白菜と鶏の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん カレーの葱ソースかけ 大根の塩煮 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー イカ桜炒焼き みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風バターソースかけ 絹揚げ煮 しろなの真炒和え 味噌汁 漬物
朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	パン又はおかゆ キャベツのソテー 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 中華サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜ソテー 牛乳
昼	ごはん 鰯の照り焼き 切干大根煮 松風焼き 胡麻豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 松風焼き しろなのピリ辛和え 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 豆腐の煮あんかけ キャベツの塩麹ドレ和え 味噌汁 漬物	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ缶 漬物	ごはん 豚のブルコギ ひじきの煮物 みかん缶 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん カツとじ 炒り煮(筍) 大根サラダ 赤だし 漬物
おやつ	ぶどうゼリー	栗あんまんじゅう	きな粉シフォンカップケーキ	ミニ今川焼き(クリーム)	きんつば	パウンドケーキ	ファンシーケーキ
夕	ごはん 肉団子の中華あん 牛蒡と揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め 一口がんと煮 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 大根と揚げの炒め煮 アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の塩焼き 煮物(蓮根) 白菜の梅和え 麻汁 漬物	ごはん 味噌おでん 白菜の塩だしとろみ炒め チキンナゲット 漬物	鶏そぼろ丼 牛蒡と豚の炒り煮 大葉ドレサラダ(キャベツ) 味噌汁	ごはん 鰯の若狭焼き かすり身 もやしのナムル 味噌汁 漬物
朝	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	パン又はおかゆ 干草焼き 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ ベージャ 牛乳	パン又はおかゆ 福元サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 法蓮草のソテー 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 白花豆中華炒め 牛乳
昼	ごはん 鰯の味噌煮 肉金平(牛・蓮根) カリフラワーサラダ 清汁 漬物	菜飯 ちゃんぽんめん 卵豆腐 青梗菜の炒め煮 マンゴー缶	散らし寿司 蓮根の煮物 ブロッコリーの和え物 茶碗蒸し	ごはん 豚の胡麻醬油炒め ふろふき大根 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	ごはん 焼酎の南蛮漬 南瓜のミルク煮 白菜のピリ辛和え 味噌汁 漬物	ませご飯 赤魚の西京焼き 炒め物(キャベツ) フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 うまい菜のじゃこ炒め ひじきサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	マドレーヌ	パバロアシュクリーム	みるくまんじゅう	手作りプリン	おしるこ	りんごタルト
夕	ごはん ハンバーグ キャベツの煮浸し さつま芋と金時豆のサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 卵豆腐 アスパラの梅ドレ和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 小松菜のソテー みかん缶 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜ソースかけ 煮物(山芋) うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉と大根の煮込み 豆腐の梅だれ 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 大豆煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の南部焼き かすり身 もやしのドレ和え 味噌汁 漬物
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	パン又はおかゆ 磯巻き卵 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 照り焼き肉団子 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ 高野の煮物 牛乳
昼	ごはん 白身魚の香草焼き べっこう煮(大根) 刻みオクラ コンソメスープ 漬物	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	わかめごはん ミートスパゲティ キャベツの炒め物 南瓜サラダ ミルクスープ	ごはん 白身魚のタルタルかけ 枝豆とベーコンのソテー 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のクワ焼き もやしの和え物 りんご 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め ひじきの煮物 レタスサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 煮浸し(青梗菜) 白菜の梅和え 粕汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	ココアワッフル	薄皮まんじゅう	パウンドケーキ	抹茶プリン	喫茶の日	スイートポテト
夕	ごはん 豚じゃが たご樫炒焼き もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん エビカツ 肉金平(豚) フルーツ缶 コンソメスープ 漬物	ごはん 鰯の照り焼き 切干大根 アスパラのドレ和え 赤だし 漬物	ごはん 鯉の梅風味焼き 蓮根の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の煮付け 青梗菜の炒め物 刻みとろろ 味噌汁 漬物	ごはん かれないの魚田楽 しぐれ煮(牛・筍) たたき胡瓜 清汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 ヨーグルトの杏ソースかけ 味噌汁 漬物
朝	28日	日	日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳						
昼	ごはん 鶏のオニオンソース煮 海老風味焼き 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物						
おやつ	プリン						
夕	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 里芋と豚の煮物 柚子生酢 味噌汁 漬物						