

2月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	1日	2日	3日	4日	5日
朝			パン又はおかゆ うまい菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳
昼			ごはん メンチカツ 煮物(里芋) 洋風お浸し(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 煮物(キャベツ) みかん缶 味噌汁 漬物	巻き寿司 肉金平 ピーナツ和え(うまい菜) 鯛のつみれ汁	菜めし 味噌煮込みうどん 小松菜炒め 黄桃缶	ごはん 白身魚の揚げ浸し 絹揚げの煮物 白菜のミルク和え 味噌汁 漬物
おやつ			ショコラブッセ	ミニ今川焼(クリーム)	きな粉プリン	パウンドケーキ	クリームコンフェ
夕			ごはん 鯖の塩焼き 白菜と鶏の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん カレイの白葱ソースかけ 金時豆煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん チンジャオロース えびシューマイ ひじき和風サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め チンゲン菜のソテー 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ もやしの炒め物 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物
朝	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	パン又はおかゆ 白菜と豚の煮浸し 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 ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 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 チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 煮物(豚) 牛乳
昼	ごはん 肉団子の中華あん 煮物(牛蒡) レモンドレサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の焼き浸し 煮物(白菜) スパゲティサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 キャベツサラダ 清汁 漬物	キーマカレー 香味ドレサラダ 色寒天 漬物	ごはん 豚のブルコギー風 カニシューマイ 菜の花の和え物 中華スープ 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 大根の肉金平 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	レアチーズ	スイートポテト	フルーツムース	ファンシーケーキ	マドレーヌ	みるくまんじゅう	パウムクーヘン
夕	ごはん 豚の照り煮 炒め物(小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め・イカ根炒め 鶏そぼろ煮(じゃが芋) マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 大根と竹輪の炒め煮 もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の生姜煮 松風焼き 白菜の梅和え 豚汁 漬物	わかめごはん おでん 炒め物(もやし) りんご缶 味噌汁	ごはん 豚の野菜ソース焼き 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) みかん缶 赤だし 漬物
朝	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	パン又はおかゆ ベージャ 牛乳	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳	パン又はおかゆ チャウダースープ 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 キャベツの香味和え 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 卵の花 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	菜めし ちゃんぽん麺 里芋の煮物 うまい菜のサラダ	ごはん 煮魚(メヌケ) 黒豆がんもの煮物 マヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のごま醤油炒め ふろふき大根 胡瓜の甘酢 味噌汁 漬物	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け ふかしじゃが芋 和え物(白菜) 豚汁 漬物	ごはん ミートローフ 大豆煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 もやしの炒め物 ひじきサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	チョコプリン	きんつば	みるくまんじゅう	紅茶蒸しパン	ミニたい焼き	ココアワッフル
夕	ごはん 豚の味噌煮 炒め物(大根) 卵豆腐 清汁 漬物	ごはん 白身魚のチリ風味あん 高野の煮物 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 じゃが芋煮 洋風お浸し(ブロッコリー) 茶碗蒸し	ごはん 白身魚のソテー 煮物(山芋) 和え物(うまい菜) 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ とろろ汁 漬物	ごはん 鯖の岩焼き 白花豆の中華炒め お浸し(ほうれん草) 味噌汁 漬物
朝	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	パン又はおかゆ マカロニサラダ 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 ピーナツ和え(ブロッコリー) 牛乳	パン又はおかゆ 筑前煮(豚) 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 ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ ピーナツ和え(カリフラワー) 牛乳
昼	ごはん 白身魚のトマトソースかけ べっこう煮(大根) しろなの和え物 味噌汁 漬物	弁当 牛めし 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツサラダ りんご缶 味噌汁	菜めし ミートスパゲティ キャベツ炒め 南瓜サラダ ミルクスープ	ごはん 白身魚のタルタルソース 煮浸し(うまい菜) 大根サラダ 味噌汁 漬物	ポークカレー ブロッコリードレ和え 洋なし缶 漬物	ごはん 許備 ひじきの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 大豆煮 菜の花の煮浸し 粕汁 漬物
おやつ	豆乳とココアのデザート	チョコレートケーキ	ヘアブチシュー	ソフトマフィン(きな粉)	薄皮まんじゅう	喫茶の日	ガレット(いちごジャム)
夕	ごはん 豚の和風炒め たご炊炒 もずく酢 味噌汁 漬物	わかめごはん 寄せ鍋風 白身魚のマスタード焼き 肉金平	ごはん 豚の照り焼き 卵の花 アスパラサラダ 赤だし 漬物	ごはん 鯛のねぎ焼き 枝豆とベーコンのソテー 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの煮付け 炒め物(チンゲン菜) もやしのごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の魚田煮 煮物(筍) 胡瓜の土佐酢 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 スパサラダ 味噌汁 漬物
朝	27日	28日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳					
昼	ごはん 鯛の梅風味焼き 煮物(絹揚げ) キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大根と平天の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物					
おやつ	ヨーグルト	ワッフル					
夕	ごはん 赤魚のあんかけ 煮物(里芋) 柚子生酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 蓮根金平 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物					