

2月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日	3日	4日
朝				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 鶏牛蒡 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳
昼				ごはん レモンチキン 筍の炒り煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの照り焼き 煮浸し（菜の花） 奴豆腐 漬汁 漬物	巻き寿司 大豆煮 うまい菜の和え物 鰯のつみれ汁	ごはん 高野の炊き合わせ もやしの炒め物 黄桃缶 味噌汁 漬物
おやつ				プリン	キャラメルパウンドケーキ	ふんわり名人きなご・甘酒	どら焼き
夕				ごはん カレイの煮付け 炒め物（はたけ菜） 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 えびシューマイ ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め 絹揚げの煮物 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 金時豆煮 白菜のピリ辛和え 味噌汁 漬物
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日（建国記念の日）
	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ かぼちゃサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ もやしの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ 大根のナムル和え 牛乳
昼	ごはん 肉団子の中華あん 切干大根の煮物 カリフラワーサラダ 中華スープ 漬物	ごはん 牛血 大豆のコンソメ煮 柚香和え（胡瓜） 味噌汁 漬物	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 キャベツの和え物 漬汁 漬物	キーマカレー ブロッコリーの和え物 フルーツ缶 漬物	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め かにシューマイ 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 大根の金平 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 煮物（豚・絹揚げ） もやしの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	抹茶ババロア	スイートポテト	黒糖まんじゅう	ワッフル	みるくまんじゅう（抹茶あん）	マドレーヌ	とどやき（いちごクリーム）
夕	木の葉丼 小松菜の炒め物 ごま豆腐 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み イカ炊炒焼き みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 枝豆がんと煮 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の若狭焼き チンゲン菜の煮浸し 白菜の和え物 和汁 漬物	ごはん おでん ホッケの塩焼き（小） カリフラワーサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の山椒焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん カツとじ 大豆煮 みかん缶 赤だし 漬物
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	パン又はおかゆ ミートオムレツ 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 ひじきのマヨサラダ 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 チャウダースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ゆかりごはん ラーメン 里芋のそぼろ煮 うまい菜のサラダ	散らし寿司 牛蒡の炒り煮 洋なし缶 味噌汁	ごはん 豚のごま醤油炒め ふろふき大根 胡瓜の甘酢和え 漬汁 漬物	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 南瓜のミルク煮 もやしの和え物 味噌汁	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 黄桃缶・バイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 蓮根の炒め生酢 卵豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	バウムクーヘン	チョコのプリン	みるくまんじゅう	原宿ドックミニ	ファンシーケーキ	もみじまんじゅう
夕	ごはん 鰯の生妻煮 ふかしジャガ 胡瓜のレモン酢 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のチリ風味あん 高野煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー 一口がんと煮 お浸し（うまい菜） 味噌汁 漬物	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 山芋煮 白菜のピリ辛和え 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 黒豆がんと炊き合わせ チンゲン菜の炒め物 金時豆 とろろ汁 かつおねり梅	ごはん 鮭の若狭焼き 白花生の中華炒め お浸し（ほうれん草） 味噌汁 漬物
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 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 キャベツの煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 南瓜サラダ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳
昼	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 大豆煮 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	牛そぼろ丼 一口がんと煮 小松菜サラダ 味噌汁	ゆかりごはん きつねうどん 小松菜の炒め物 さつま芋サラダ	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 豚の筑前煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ボークカレー チンゲン菜の和え物 抹茶ゼリーとバイン 漬物	ごはん 酢鶏 卵の花 白菜のお浸し 中華スープ 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 菜の花の煮浸し スパサラダ 具だくさん汁 漬物
おやつ	オレンジゼリー	薄皮まんじゅう	りんごのタルト（ミニ）	茶ようかん	プチクレープ（チョコ）	喫茶の日	ババロアシュークリーム
夕	ごはん 豚の和風炒め たこ炊炒焼き もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 大根の味噌金平 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの焼き浸し 高野の煮物 アスパラサラダ 味噌汁 赤だし 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 枝豆とベーコンのソテー 茶碗蒸し マンゴー缶 漬物	菜めし 揚げ豆腐 白菜の塩煮 もやしサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根 さつま芋の甘煮 漬汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ もやしの炒め物 ヨーグルト杏ソースかけ 味噌汁 漬物
朝	26日	27日	28日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 野菜ミンチ巻き 牛乳				
昼	ごはん 鶏の梅風味噌煮 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 蓮根金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩麹蒸し 筍の炒り煮 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物				
おやつ	はちみつレモンゼリー	ミニ今川焼	ハッピーターンとミニ華かんロール				
夕	ごはん 赤魚のあんかけ 里芋煮 柚子生酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 イカ炊炒焼き 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜と海老のとりみ炒め 隠元の和え物 味噌汁 漬物				