

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 ふかしジャガ 牛乳	パン又はおかゆ 海老そぼろ入りだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳
昼					ごはん 銀ひらすの照り焼き 菜の花の煮浸し ごま豆腐 豚汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 高野豆腐のサイコロ煮 黄桃缶 味噌汁 漬物	巻き寿司 牛肉と蓮根の金平 うまい菜の和え物 鯛のつみれ汁
おやつ					パウンドケーキ	ショコラブッセ	レモンかすてら・甘酒
夕					ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根の生酢 味噌汁 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 プレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ かにつみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ 山芋のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 豚肉の塩だれ炒め 牛乳	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ 大根ナムル 牛乳
昼	ごはん 焼き肉風 枝豆がんもの煮物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ物 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉と大根の利休煮 チキンナゲット キャベツのサラダ 清汁 漬物	ごはん キーマカレー しろなのドレおえ 白桃・黄桃缶 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 切干大根煮 オクラのかか和え 味噌汁 漬物	ごはん 菜めし 卵とじうどん 大根の金平 みかん缶	ごはん 白身魚のソテー 牛蒡と絹揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	きな粉ゼリー	スイートポテト	ママン	もみじまんじゅう	きな粉フォンカップケーキ	みるくまんじゅう(抹茶あん)	ミルクプリン
夕	ごはん 鯛の煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み えびシューマイ 胡瓜の柚香和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 麻婆豆腐 もやしと大根葉の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛のもろみ焼き ひじきの煮物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 うまい菜のドレおえ 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩麹焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとツナの炒め物 フルーツ缶 味噌汁 漬物
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 かに玉 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ 卵焼き 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のスープ煮 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜と豚肉のポトフ風 牛乳
昼	ごはん 鶏のグリル 高野のサイコロ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 醤油ラーメン 絹揚げのそぼろ煮 杏仁豆腐のソースかけ 味噌汁 漬物	散らし寿司 牛蒡と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 鯛の西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ 清汁 漬物	ごはん ミートローフ しろなのソテー パイン缶 コンソメスープ 漬物	ごはん 親子とじ チンゲン菜と豚肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛蒡 南瓜の含め煮 菜の花の和え物 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ワッフル	黒糖まんじゅう	チョコプリン	マイケーキ	喫茶 チョコケーキ	とと焼き(苺クリーム)
夕	ごはん 鯛の生妻煮 ふかしジャガ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカツ 大豆の煮物 隠元のドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん タンダーチキン カリフラワーとベーコンのソテー マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の塩焼き 白菜と小エビの煮物 もやしの和え物 絹豆腐 粕汁 漬物	ごはん カレイの煮付け キャベツの炒め物 餃子 粕汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 蓮根の炒め生酢 ひじきサラダ 味噌汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日(天皇誕生日)	24日
朝	パン又はおかゆ クラムチャウダー 牛乳	パン又はおかゆ もやしとベーコンのソテー 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 豚肉の筑前煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 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 うまい菜のソテー 牛乳
昼	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ふかしジャガ 白菜の和え物 味噌汁 漬物	鶏めし 一口がんもの煮物 キャベツサラダ 白桃缶 味噌汁	菜めし きつねうどん うまい菜の炒め物 カリフラワーサラダ	ボークカレー 大根サラダ マンゴー缶 漬物	ごはん ボークチャップ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 酢鶏 白菜の炒め物 しろなのおから和え 中華スープ 漬物	ごはん ホツケのたれ焼き ふろふき大根 スパゲティサラダ 清汁 漬物
おやつ	梅ゼリー	薄皮まんじゅう	ストロベリーババロア	きな粉ソフトマフィン	どら焼き	ココアワッフル	栗まんじゅう
夕	ごはん だし巻き卵 じゃが芋と豚肉の煮物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 常夜鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜の甘酢和え 赤だし 漬物	ごはん 焼き鯛の南蛮漬け 高野の煮物 さつま芋サラダ 赤だし 漬物	ごはん 白身魚のマリネソース 枝豆とベーコンのソテー 白菜の和え物 とろろ汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ もやしの和え物 さつま芋の甘露 味噌汁	ごはん 鯛の味噌煮 絹揚げのそぼろ煮 南瓜サラダ 清汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ もやしの炒め物 味噌汁 ヨーグルトの杏ソースかけ 漬物
朝	25日	26日	27日	28日	29日	日	日
朝	パン又はおかゆ ポテトミンチ巻き 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 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳		
昼	ごはん 鶏肉の野菜ソースかけ ひじき大豆 キャベツとなめこの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 蓮根の金平 パンキンサラダ 味噌汁 漬物	大根ごはん 鯛の塩麹蒸し 里芋の煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯉のクリームソースかけ 白菜のレモンドレおえ カリフラワーのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ チンゲン菜の炒め物 キャベツ和え物 味噌汁 漬物		
おやつ	コーヒゼリー	ふんわりロールケーキ	酒まんじゅう	きな粉プリン	みるくまんじゅう		
夕	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜の煮物 大根の胡麻酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 奴豆腐 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜のとろみ炒め みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚のピリ辛炒め 高野の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛のんにく醤油焼き ひじきの炒り煮 斗六豆 味噌汁 漬物		