

2月献立表

1日 (土)		2日 (日)		3日 (月)		4日 (火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)		8日 (土)	
朝	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜のおかか炒め 納豆 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 オクラの梅和え 牛乳	朝	食パン スープ ハムと青菜のソテー 南瓜サラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 カリフラワーのドレッシング和え 牛乳	朝	ロールパン スープ ウインナーのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 しろ菜のおかか和え 牛乳	朝	食パン スープ オムレツ 白菜のサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんのおろし煮 チンゲン菜とホタテ風味の旨塩和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 さばの香味焼き 茄子の和風炒め ブロッコリーの土佐和え	昼	~節分献立~ 大豆入りひじきご飯 けんちん汁 いわしの生姜煮 茶碗蒸し 春菊のピーナッツ和え	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め じゃが芋の煮物 もやしの青じそ風味和え	昼	ご飯 常夜鍋風 しろ菜のわさび醤油和え フルーツ 香の物	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉と根菜のトマト煮 きのこのバター醤油炒め たくあん入りポテトサラダ	昼	ポークカレー コンソメスープ 三色野菜サラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き ぜんまいと油揚げの煮物 インゲンの胡麻醤油和え	昼	野菜醤油ラーメン 水餃子 もやしの中華和え フルーツ
おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	バニラババロア	おやつ	人形焼き	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	いちご杏仁	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	メープルプチケーキ	おやつ	ミニチョコパン
夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き キャベツの煮浸し やわらかごぼうサラダ	夕	ご飯 中華スープ ホイコーロー かぶとカニ風味の煮物 フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 蓮根の煮物 小松菜の和え物	夕	ご飯 味噌汁 マスの塩麹焼き さつま芋の甘煮 インゲンの和え物	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふきの煮物 フルーツ	夕	ご飯 中華スープ カニ風味卵焼の甘酢あん 焼売 大根の中華和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 茄子の含め煮 青菜のお浸し	夕	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう さつま芋サラダ
9日 (日)		10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)		15日 (土)		16日 (日)	
朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 白菜のゆかり和え 牛乳	朝	食パン スープ ジャーマンポテト コーンのサラダ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の旨塩和え のり佃煮 牛乳	朝	ロールパン 肉団子と花野菜のポトフ たまごサラダ フルーツ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	朝	食パン スープ ベーコンとほうれん草のソテー キャベツのサラダ 抹茶ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 小松菜のわさび和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 青菜のポン酢和え 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 A:赤魚の粕漬焼き B:豆腐の野菜そぼろあん かぶと竹輪の煮物 オクラの和え物	昼	ベーコンと茸の和風スパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ玉葱ソースがけ 茄子の含め煮 インゲンの柚子風味和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 蓮根の土佐煮 大根の和え物	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル 南瓜の煮物 わかめの酢の物	昼	~バレンタイン献立~ デミオムライス &チキンナゲットプレート コンソメスープ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 メバルのさらさ蒸し じゃが芋の煮物 もやしの胡麻醤油和え	昼	ライス コンソメスープ 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ フルーツ
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	ヨーグルトフルーチェ	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	ミニクリームパン	おやつ	チョコババロア	おやつ	抹茶蒸しパン	おやつ	コーヒーゼリー
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 南瓜の煮物 春菊の胡麻和え	夕	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 大根の煮物 蓮根のサラダ	夕	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 切昆布と大豆の煮物 ねぎとろ	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩だれ 里芋の含め煮 枝豆とひじきの白和え	夕	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 蓮根きんぴら しろ菜のお浸し	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 青菜の和え物	夕	菜飯 味噌汁 豆腐とえびの旨煮 切干大根の煮物 さつま芋サラダ

17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)		22日 (土)		23日 (日)		24日 (月)	
朝	食パン スープ 大豆のトマト煮 カリフラワーのサラダ マミー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子と冬瓜の煮物 ほうれん草の生姜和え 牛乳	朝	ロールパン ウインナーと野菜のシチュー 紅あずまサラダ フルーツ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 オクラのおかか和え 牛乳	朝	食パン スープ ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 えび団子と青菜の煮物 やわらかごぼうサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 牛乳	朝	食パン スープ ハムと野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ コーヒー牛乳
昼	ご飯 豚汁 カレイのつぼ漬け入り甘酢あんかけ 彩りひじき煮 フルーツ	昼	ご飯 水炊き風 もやしニラ炒め フルーツ 香の物	昼	～アンチエイジングメニュー～ 卵としらすの二色丼 すまし汁 小松菜の和風炒め 蓮根と水菜のサラダ	昼	焼きそば わかめスープ カリフラワーのドレッシング和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 たらの酒蒸しボン酢仕立て かぶの含め煮 茄子の薬味醤油和え	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 インゲンのツナ炒め フルーツ	昼	A:ハンバーグカレー B:エビフライカレー コンソメスープ 小松菜の彩りサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き さつま芋の煮物 茄子の和え物
おやつ	黒ごまプリン	おやつ	ショコラブチケーキ	おやつ	ストロベリーババロア	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	紅茶シフォンケーキ	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	抹茶ババロア
夕	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロケ) 小松菜の煮浸し インゲンの和風和え	夕	ご飯 味噌汁 赤魚の利休焼き 茄子のそぼろ煮 里芋のサラダ	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 きんぴらごぼう キャベツの酢の物	夕	ご飯 味噌汁 マスのタルタルソース焼き 里芋の煮物 インゲンのくるみ和え	夕	ご飯 味噌汁 ガーリックチキンソテー 切昆布の煮物 野菜と油揚げの和え物	夕	ご飯 味噌汁 すまし汁 厚揚げの彩り炒め 筍の煮物 野菜の梅和え	夕	ご飯 味噌汁 ぶり大根 大豆の煮物 キャベツのさっぱり和え	夕	ライス コンソメスープ 鶏肉のバジル焼き ほうれん草のソテー フルーツ

25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)	
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ 牛乳	朝	ロールパン ウインナーと野菜のポトフ 大根サラダ フルーツ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツの和風和え 牛乳	朝	食パン スープ アンサンプルエッグ ポテトサラダ ぶどうジュース
昼	たぬきそば 厚焼き玉子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の海苔和え	昼	サンドイッチ スープ ベーコンと茄子のトマト煮 フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の塩焼肉 里芋の煮ころがし しろ菜の胡麻和え
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	たいやき	おやつ	プリン	おやつ	やわらかたこ焼き
夕	ご飯 中華スープ チンジャオロース 焼売 白菜のサラダ	夕	ご飯 すまし汁 メバルの味噌焼き ごぼうの甘辛煮 南瓜サラダ	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 なます	夕	ご飯 味噌汁 たらのきのソース 五目卵の花 インゲンのお浸し

今月の「いち押し」メニュー

～節分～

節分は、体調を崩しやすい季節の変わり目に厄払いや無病息災を願う行事です。
節分といえば【豆まき】です。豆をまくのは厄である「魔目（まめ）」を滅ぼすということに由来しているそうです。
皆様の健康と長寿を願い、大豆を使った炊き込みご飯や、鰯を使った料理をご提供致します！

大豆入りひじきご飯 けんちん汁
いわしの生姜煮 茶碗蒸し 春菊のピーナツ和え

