

2月の献立



	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)				
	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 野菜トマト煮	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 ウィンナーと野菜のソテー	朝食			
	ご飯 カニ玉 春雨サラダ 中華スープ 漬物	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 茄子の煮浸し 味噌汁 たらこふりかけ	巻き寿司 鰯の梅煮 五目豆 赤だし	ご飯 牛肉のおろしポン酢 ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	昼食			
	レモンケーキ 牛乳	野菜カステラ	トラロール 牛乳	芋羊羹	間食			
	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツの酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 もずく酢 えのきの清汁 漬物	ご飯 赤魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 ひじきサラダ 漬物 フルーツ	夕食			
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 大根のあんかけ	パン フルーツ 牛乳 牛乳 きのこソテー	パン フルーツ 牛乳 チーズメンチカツカレー 大根と胡瓜のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 瀬戸ふりかけ 玉子とじ	パン フルーツ コーヒー牛乳 マカロニサラダ	菜めし 味噌汁 小松菜と平天の和え物	朝食	
昼食	ご飯 ほっけの柚庵焼き アスパラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 スパニッシュオムレツ もやしとニラの和え物 えのきの清汁 漬物	ごま塩ご飯 味噌ラーメン いんげんの柚子和え フルーツ	天ぶら盛り合わせ 青梗菜のお浸し 赤だし 漬物	ご飯 牛肉の甘辛煮 かぶの梅おかか和え 味噌汁 漬物	親子丼 茄子の山葵和え 切麩の清汁 フルーツ	昼食	
間食	エッグタルト 牛乳	ムーンライト・チョイス 牛乳	柚子饅頭	マロンクリームワッフル 牛乳	鯛饅頭	たまごボーロ 牛乳	間食	
夕食	ご飯 豚肉のはりはり煮 薩摩芋サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の胡麻焼き 茄子の香味和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の甘辛炒め 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の磯辺焼 白菜と厚揚げの煮物 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のニラだれかけ 大豆とひじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマスタードソース 白菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	鱈のおろし煮 アスパラのドレッシング和え 漬物 フルーツ	夕食
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウィンナーの炒め物	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 人参のピーナツ和え	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	朝食	
昼食	ご飯 豚肉と茄子のポン酢炒め トマトサラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	散らし寿司 菜の花のお浸し ひじきの煮物 赤だし	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 大根の大葉和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のレモン醤油炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 ミートローフ ミモザサラダ フルーツ ラムネ	ご飯 豚肉のんにく醤油炒め 春菊のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 カレーの照焼き 大豆の煮物 漬物 フルーツ	昼食
間食	柚子ムース	とと焼き 牛乳	チョコドームケーキ	シュークリーム 牛乳	どら焼き	フルーチェ 牛乳	オレンジゼリー	間食
夕食	ご飯 海老のチリソース キャベツサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの西京焼き 厚揚げの七味煮 フルーツ	ご飯 蝦仁豆腐 蓮根のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と白菜の煮物 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の梅だれ焼き ツナサラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め 茄子の胡麻醤油 味噌汁 漬物	夕食

2月の献立

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 柚子味噌 ピーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ゆかり御飯 味噌汁 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 いんげんのオイスター炒め	ご飯 味噌汁 瀬戸ふりかけ ミートボール	朝食
昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き いんげんの梅おかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の山椒焼き 茶碗蒸し アスパラのおかか和え 瀬戸風味ふりかけ	カレーライス 水菜とツナのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草と竹輪の和え物 漬物 チョコレート	ご飯 八宝菜 春菊の柚子和え 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き 茄子の胡麻和え 花麩の清汁 漬物	梅おかか御飯 豚おろしうどん 菜の花の辛子と和え フルーツ	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	桜饅頭	バームクーヘン 牛乳	もみじ饅頭	カントリーマアム 牛乳	やわらかおかき	ブッセ 牛乳	間食
とと	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 切干大根とベーコンの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 回鍋肉 青梗菜のナムル 中華スープ 漬物	ご飯 鮭のパン粉焼き 海藻サラダ コンソメスープ 漬物	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 ビーフシチュー ピーマンとじゃこの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の煮付け ぐる煮 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 白菜の大葉和え かき玉汁 野菜ふりかけ	夕食
26 (日)	27 (月)	28 (火)	<p>1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1595kcal たん白質 59.2g 脂質 45.7g 塩分 6.4g</p>					
朝食	パン フルーツ 牛乳 茄子とハムのソテー	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ						
昼食	ご飯 鱈の照焼き 胡瓜の塩昆布和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草のサラダ 漬物 フルーツ						
間食	うさぎ饅頭	紅芋タルト 牛乳						
夕食	ご飯 牛肉の山椒焼き ビーフンサラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 豚肉のポン酢炒め ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 蕪のあんかけ 味噌汁 漬物					

