

2月献立表

日		月		火		水		木		金		土					
						1		2		3 (節分)		4					
朝食														ご飯 角揚げの煮物 白菜の中華和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 ほうれん草玉子巻 かたろり-と汁のサガ 桜大根 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 いんげんのわさび和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚揚げの中華炒め もやしのごま和え のり佃煮 みそ汁
														ご飯 鶏天ぷら 芋がらの煮物 キャベツのおかか和え フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 春雨のキャベツ風炒め なすの葱ソース和え フルーツ	節分豆ちらし いわし煮 浅漬け フルーツ	ご飯 春菊とかかまの卵焼き 鶏肉とごぼうのみそ炒め 大根のしその実和え フルーツ
														ご飯 炒り豆腐 大根サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き じゃが芋の味噌バター たかな漬け すまし汁	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き ハムと野菜の和風マリネ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 キャベツのホーン酢和え 桜姫 みそ汁
昼食	夕食	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 (バレンタイン)	15	16	17	18		
		ご飯 三角豆腐の煮物 白菜の梅和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 五目卵焼き いんげんの煮物 ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ローパン&ぶどうパン ウインナー キャベツのドレ和え いちごジャム スープ	ご飯 鮭の塩麹焼き いんげんの錦糸和え 桜姫 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 きゅうりの味噌醤油和え 梅びしお みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 菜の花の辛子和え たいみそ みそ汁									
		ご飯 ほっけの塩焼き 人参とキノコのサガ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き きゅうりの味噌サガ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 たらりのクリームチーザかけ かたろり-のオロ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ハバーグきのこソース もやしのサラダ 花華大根 みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 かぼちゃサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 青椒肉絲 里芋の山椒味噌和え ザーサイ すまし汁	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ キャベツとベーコンのサガ 赤かっぱ みそ汁									
朝食	昼食	夕食	19	20	21	22	23 (天皇誕生日)	24	25	26	27	28					
			ご飯 温泉玉子 いんげんの土佐煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のわさび和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 もやしの生姜和え たかな漬け みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 春菊の和風和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 厚焼玉子 菜の花のソテー 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鮭の粕漬焼き ブロッコリーの錦糸和え 桜大根 みそ汁								
			ご飯 ツナカレー チーズときゅうりのサガ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め マカロニサラダ 浅漬け フルーツ	オムライス コロケ ブロッコリーのしらす和え ハート杏仁フルーツ	焼きそば しんじょのあんかけ いんげんの金山寺みそ和え フルーツ	ご飯 厚揚げのオムライス炒め 南瓜の甘煮 かたろり-のかかま和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 じゃが芋の白味噌和え キャベツのしその実和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 高野豆腐の煮物 もやしの塩味噌和え フルーツ								
ご飯 鶏肉の磯風焼き きのこの白和え しば漬け みそ汁	ご飯 プリのもろみ味噌焼き キャベツの煮浸し しそ桜 すまし汁	ご飯 豚肉の中華煮 なすのごま和え 花華大根 スープ	ご飯 カレイの柚子風味煮 切干大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうと汁のサガ しそ桜 すまし汁	ご飯 白身魚ハバーグマストソース 玉ねぎとキノコのサガ たいみそ みそ汁	ご飯 親子煮 いんげんのなめたけ和え 赤かっぱ みそ汁											
ご飯 やわらかさま揚げの煮物 きゅうりの辛子和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 かにかま卵ロール 大豆と芋がらの煮物 青かっぱ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 いんげんのドレ和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 オムレツ もやしコンソメ炒め ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 とろろ芋 赤かっぱ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 酢味噌和え しその実漬け みそ汁											
ご飯 ハヤシライス 白菜のコールローサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 ヒラスの西京焼き さつま芋のバター醤油炒め キャベツの和風マリネ フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 なすのゆず味噌和え 春菊のナムル フルーツ	ご飯 赤魚のちゃんぽんあんかけ スパゲティサラダ 大根のゆかり和え フルーツ	赤飯 すき焼き風煮 菜の花のおろし醤油和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 白菜のミソ煮 人参のごま和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ かたろり-のおかか和え フルーツ											
ご飯 さばの白醤油焼き ひじきサラダ 花華大根 みそ汁	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草の磯和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 具だくさん卵焼き かたろり-の梅和え たいみそ スープ	ご飯 酢豚 きゅうりのしらす和え しば漬け スープ	ご飯 アジの塩麹焼き ブロッコリーのサガ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き 里芋のサガ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 卵とベーコンの中華炒め 焼きぎょうざ 桜姫 みそ汁											
ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ブロッコリーの刻み和え 花華大根 みそ汁	ご飯 目玉焼き 切干大根煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁															
カツカレー 福神漬け フルーツ	かけそば 豆腐ステーキおろしホーン酢 さつま芋とハムのサガ フルーツ	ご飯 回鍋肉 かたろり-の汁和え もやしのごま酢和え フルーツ															
ご飯 ほっけの醤油みりん焼き キャベツとキノコのザーサイ和え しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉ときのこの煮物 ほうれん草の錦糸和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 たらりのソテー きゅうりのサガ しそ桜 スープ															