

2月献立表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3 (節分)
朝食 昼食 夕食					ご飯 えびボールの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 白菜のゆかり和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのわさび和え のり佃煮 みそ汁
					ご飯 厚揚げの生姜炒め なすの塩がし和え 浅漬け フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ 山菜の煮物 たまご豆腐 フルーツ	節分豆ちらし いわし煮 キャベツの和風和え フルーツ
					ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋とツナのサゲ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 めばるのしそ塩麹焼き 切干大根とキノコのサゲ なめたけ みそ汁	ご飯 酢豚 ぜんまいのナムル 青かっぱ スープ
4	5	6	7	8	9	10	
朝食 昼食 夕食	ご飯 タレ付き肉団子 いんげんのなめたけ和え 桜大根 みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 大根の梅和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン 卵とハムのソテー ブロッコリーのドレ和え マーマレードジャム コーンスープ	ご飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の辛子和え 梅びしお みそ汁	ご飯 目玉焼き 芋がらの煮物 ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の味噌和え たいみそ みそ汁
	ご飯 ポークカレー 春菊のサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐寄せの照り焼き なすの味噌炒め 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 ヒラスの西京焼き ピラフの中華炒め ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ひじきの煮物 たまねぎサラダ フルーツ	ご飯 いわしハバーグ 葱ソース ジャーマンポテト キムチ和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風味炒め 里芋の田楽 もやしのツナ和え フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 いんげんの煮物 かたわりのオロ和え フルーツ
	ご飯 さばのゆず風味煮 野菜のマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かたわりのおかか和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 レコンのバターポン酢炒め しその実漬け スープ	ご飯 豆腐とわかめのあん煮 白菜のしらす和え 桜姫 みそ汁	ご飯 豚バラ大根 きゅうりの青しそ風味和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き さつま芋サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 青椒肉絲 なすの酢味噌和え ザーサイ スープ
11	12	13	14 (バレンタイン)	15	16	17	
朝食 昼食 夕食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ほうれん草の生姜和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 キャベツの中華和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 春菊のごま和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 オムレツ キャベツのサゲ たいみそ みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 ブロッコリーの磯和え 梅びしお みそ汁	ご飯 かに高野の煮物 ブロッコリーのしらす和え 金山寺みそ みそ汁
	ご飯 キーマカレー きゅうりとチーズのサゲ らっきょう フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き ブロッコリーのソテー ごぼうのゆず味噌和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 水餃子 もやしのナムル フルーツ	ご飯 チキンライス ハートコロケ きゅうりのドレ和え フルーツゼリー	ご飯 豚肉のオイスター炒め 南瓜の甘煮 白菜のなめたけ和え フルーツ	ご飯 さんまの塩麹焼き なすのアンパン炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ	ご飯 焼きそば 湯豆腐 もやしのゆかり和え フルーツ
	ご飯 さわらの香味焼き 人参とキノコのサゲ なめたけ みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 大根の塩がし和え しば漬け みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かたわりのサゲ 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き いんげんのドレチノ風 しその実漬け みそ汁	ご飯 めばるのしそ味噌焼き じゃが芋とムゴのサゲ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 鶏大根煮 レコンの山椒味噌和え 青かっぱ すまし汁	ご飯 ヒラスのゆず塩麹焼き 野菜のマスタードマリネ 桜姫 みそ汁
18	19	20	21	22	23	24	
朝食 昼食 夕食	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 ニンシ甘露煮 白菜のさつと煮 しそ桜 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー 白菜のドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 肉団子の煮物 もろきゅう ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 大根の利休煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 さつま揚げの和風炒め ほうれん草の柚子醤油和え なめたけ みそ汁
	ご飯 ツナカレー 春菊とベーコンのサゲ 福神漬け フルーツ	ご飯 とんかつ 切干大根煮 浅漬け フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 金平ごぼう ほうれん草のわさび和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 かたわりの味噌和え フルーツ	ご飯 えびカツ 高野豆腐と芋がらの煮物 春菊の磯和え フルーツ	ご飯 牛しぐれ煮 ブロッコリーの中華和え フルーツ	ご飯 厚揚げの中華煮 なすの南蛮漬け 春雨サラダ フルーツ
	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきの白和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豆腐寄せみそソース ブロッコリーのサゲ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 豚ニラ炒め もやしの酢の物 しその実漬け みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 いんげんのサゲ 桜姫 すまし汁	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き レコンのサゲ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 ほっけの生姜みりん焼き キャベツとキノコのザーサイ和え しそ桜 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのおかか和え しば漬け スープ
25	26	27	28	29			
朝食 昼食 夕食	ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 桜姫 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 キャベツのしらす和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 いんげんのなめたけ和え たいみそ みそ汁			
	ご飯 チキンカレー 大根サラダ らっきょう フルーツ	ご飯 さわらの梅塩麹焼き きのこの炒め物 かたわりのごま酢和え フルーツ	ご飯 かけうどん かき揚げ ほうれん草のおかか和え フルーツ	ご飯 春菊とツナの卵焼き じゃが芋の和風味噌炒め もやしの梅和え フルーツ			
ご飯 めばるのもろみ味噌焼き ごぼうサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ きゅうりのサラダ しその実漬け スープ	ご飯 炒り豆腐 わかめサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ブロッコリーの生姜和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 ヒラスの香り味噌焼き さつま芋の白和え しば漬け すまし汁			