



## 2月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 (節分)	4	5	6	7
朝食	ご飯 目玉焼き ほうれん草の煮浸し ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりのしらす和え 梅びしお みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール 白菜のドレ和え りんごジャム かぼちやのスープ	ご飯 角揚げの煮物 いんげんのみそマヨ和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 ゆずみそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーの磯和え たいみそ みそ汁
昼食	ポークカレー 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き もやしのバター醤油炒め 春雨の中華和え フルーツ	節分豆ちらし いわし煮 フルーツ	ご飯 豆腐の生姜炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 のり塩風ささみ揚げ 芋がらの煮物 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 麻婆なす ほうれん草のおかか和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 酢豚 ふろふき大根 白菜の青しそ風味和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚の西京焼き 里芋とハムのサラダ おかず生姜 すまし汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ごぼうの白味噌和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 菜の花とツナの玉子焼き キャベツとチキンのザーサイ和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き れんこんの加熱風味炒め 刻みたくあん バター風味みそ汁	ご飯 さばのしそ塩麹焼き 切干大根の塩昆布揚げ しば漬け みそ汁	ご飯 親子煮 もやしの味噌醤油和え 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 コーンスローサラダ 昆布佃煮 みそ汁
朝食	8	9	10	11	12	13	14 (バレンタイン)
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 菜の花の生姜和え 梅びしお みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 きゅうりのおろし醤油和え しそ桜 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 カレーの甘辛煮 ほうれん草の酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 ぜんまいの煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 キャベツのなめたけ和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 もやしの酢の物 ゆずみそ みそ汁
昼食	ツナカレー いんげんとチーズのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 かぼちやコロケ 湯豆腐 かたまりの錦糸和え フルーツ	ご飯 具だくさんオムレツ 白菜の信田煮 もやしのごま和え フルーツ	ご飯 焼きそば 水餃子 フルーツ	ご飯 太刀魚の醤油みりん焼き なすのスタミナ炒め もろきゅう フルーツ	ご飯 豆腐寄せマスタードマヨネーズ 菜の花の煮浸し かたまりの梅和え フルーツ	ご飯 ハートのハンバーグ 白菜とベーコンのサラダ コーンスープ
夕食	ご飯 鶏肉の香草焼き さつま芋の白和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き ごぼうサラダ たかな漬け すまし汁	ご飯 青椒肉絲 たまねぎのポン酢和え 刻みたくあん スープ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーの塩ダレ和え しば漬け みそ汁	ご飯 豚丼風煮 いんげんのゆず醤油和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さわらの味噌煮 ひじきのサラダ 桜大根 すまし汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 浅漬け おかず生姜 みそ汁
朝食	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ブロッコリーの青しそ風味和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 オムレツ キャベツのコンソメ煮 ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ 菜の花のドレ和え いちごジャム スープ	ご飯 肉団子の煮物 きゅうりの辛子和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 いんげんのソテー 梅びしお みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 キャベツの中華和え ゆずみそ みそ汁
昼食	チキンカレー きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 さばの香味焼き ごぼうのそぼろ炒め なすの南蛮漬け フルーツ	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋のバター風味炒め 大根のごま酢和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ 切干大根煮 ブロッコリーの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 家常豆腐 南瓜の甘煮 ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 鶏大根煮 里芋の田楽 ほうれん草の梅なめたけ和え フルーツ	ご飯 かに玉 高野豆腐と芋がらの煮物 もやしの甘酢和え フルーツ
夕食	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き れんこんサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草の和風和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 いんげんのおかか和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉の中華煮 もやしのゆかり和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き じゃが芋のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 擬製豆腐のあんかけ 舞茸のマリネ 青かっぱ 加熱風味みそ汁	ご飯 鶏肉の桜塩炒め かたまりのしらす和え 桜大根 みそ汁
朝食	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 三色いなりの煮物 きゅうりの酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 つくねの煮物 ブロッコリーのゆず醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 かたまりのオロ和え ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 菜の花の炒め物 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 たまねぎサラダ 金山寺みそ みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 白菜のごま和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ハヤシライス 菜の花のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 まいたけの白和え キムチ和え フルーツ	ご飯 アジフライ いんげんの煮物 ごぼうのねぎ味噌和え フルーツ	ご飯 鶏肉の味噌焼き もやしの山椒炒め じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 赤魚の塩麹焼き れんこんのミートソース炒め なすのポン酢漬け フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 ブロッコリーの生姜和え フルーツ	ご飯 けんちんうどん かにかまサラダ フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せおろしソース 人参のゴママヨが おかず生姜 みそ汁	ご飯 さわらの生妻みりん焼き なすの味噌炒め 刻みたくあん すまし汁	ご飯 他人煮 ほうれん草の磯和え しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 塩昆布和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 切干大根のサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 ヒラスのしそ味噌焼き さつま芋とハムのサラダ しば漬け すまし汁	ご飯 鶏肉の味噌炒め もやしの梅和え 桜大根 みそ汁

