

2 月

献立表

献立表

	30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
昼食			ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎塩サバ きんぴら蓮根 春雨と錦糸卵の和え物 すまし汁 りんご	ご飯 ◎肉豆腐 ◎鯖の梅煮 南瓜のいとこ煮 ごぼうサラダ すまし汁 パイン缶	節分 	◎カレーうどん ◎とろろそば さつま芋の天ぷら ブロッコリーのツナ和え みかん缶	ご飯 ◎豚肉の塩麹漬け焼き ◎アジのおろしポン酢かけ 生揚げとぜんまいの煮 めかぶの和え物 すまし汁 アロエヨーグルト
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
昼食	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎ポークチャップ いんげんとハムの炒め物 グリーンサラダ コンソメスープ 黄桃缶	お祝い膳 	ご飯 ◎油淋鶏 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ビーフン炒め カリフラワーのごまドレ和え 中華コーンスープ りんご缶	ご飯 ◎エビフライ ◎ぶりの照り焼き 里芋といかの煮物 小松菜のくるみ和え かきたま汁 パイン (生)	ご飯 ◎豚の角煮 ◎ホキのバター醤油焼き 卵の花 ニラともやしの和え物 すまし汁 みかん	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎穴子の柳川煮 冬瓜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎回鍋肉 ◎アジの南蛮漬け しゅうまい バンバンジーサラダ カニカマとねぎのスープ 杏仁豆腐
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
昼食	◎キーマカレー ◎シーフードシチュー メンチカツ チーズのサラダ コンソメスープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎具だくさんチャプチェ ◎カレイの照り焼き 青梗菜と海老の煮物 蓮根のツナマヨ和え すまし汁 チョコプリン	鍋の日 水炊き鍋 豚肉とキャベツの味噌炒め もやしと豆苗の梅和え すまし汁 いちごヨーグルト	ご飯 ◎とんてき ◎鯖の竜田揚げ さつま芋の煮物 豆サラダ すまし汁 洋梨缶	◎肉うどん ◎きつねそば ふきの煮物 ブロッコリーのおかかポン酢和え みかん	ご飯 ◎鶏天 ◎メヌケの煮付け しらたきのたらこ炒め いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 フルーチェメロン	ご飯 ◎温しゃぶのごまだれかけ ◎鮭のタルタル焼き じゃが芋のそぼろ煮 錦糸サラダ あおさの味噌汁 白桃缶
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
昼食	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎ほっけのごまみりん焼き 南瓜のツナ煮 蓮根の梅和え けんちん汁 洋梨缶	◎豚丼 ◎ネギトロ丼 長芋の白煮 ねぎとあさりの酢味噌和え 味噌汁 バナナ	寿司三昧 	◎カレーライス ◎ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー スパサラダ コンソメスープ プリン	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎ホキの揚げおろし煮 里芋といかの煮物 春菊の白和え 味噌汁 フルーツミックス缶	お楽しみ食 	ご飯 ◎鯖の菜種焼き ◎海老の柚子胡椒炒め かぶの煮物 いんげんの辛子醤油和え すまし汁 りんご缶
	27 (月)	28 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎いかとブロッコリーの中華炒め 春巻き 青梗菜とささみの中華和え ヤングコーンのスープ 黄桃缶	ご飯 ◎白身魚フライ ◎ロールキャベツ 南瓜とウィンナーの洋風煮 イタリアンサラダ コーンポタージュ フルーチェいちご					

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士

