

2 月

## 献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	1 (日)
昼食							ご飯 ◎豚肉とにらの卵炒め ◎白身魚の山椒焼き ふきの煮物 白菜のしそ和え 生姜風味すまし汁 黄桃缶
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
昼食	ご飯 ◎メンチカツ ◎さばの梅煮 焼きビーフン もずくの和え物 すまし汁 バナナ	節分(お楽しみ食) 	◎ビーフカレーライス ◎中華飯 野菜コロッケ もやしのナムル ヤングコーンスープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎豚肉と茄子の炒め物 ◎銀ひらすのコーンマヨ焼き 金平ごぼう キャベツの酢生姜和え にらのスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎から揚げ ◎鮭のバター醤油ムニエル 青菜とウィンナーの煮物 たらこスパゲッティ 中華スープ フルーチェ(ぶどう)	ご飯 ◎甘辛豚れんこん ◎白身魚の香草パン粉焼き 冬瓜の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 アロエヨーグルト	ご飯 ◎鶏肉のタルタル焼き ◎八宝菜 角麩の煮物 切干大根とわかめのサラダ すまし汁 りんご缶
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉のねぎ塩炒め ◎鯖のたれ焼き ブロッコリーの洋風煮 マカロニサラダ 粕汁 みかん缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 大豆といかの煮物 里芋のくるみ和え すまし汁 白桃缶	ご飯 ◎白身魚フライ タルタルソース ◎豚肉のプルコギ炒め 蓮根のバター醤油煮 ほうれん草ののり佃和え すまし汁 パイン缶	ご飯 ◎ハンバーグ ◎いか団子の和風煮 筑前煮 豆苗とツナの和え物 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎豆腐と茄子の揚げ出し ◎赤魚の煮付け ポテトのバター醤油炒め 青菜となめこの和え物 かきたま汁 洋梨缶	ご飯 ◎千草玉子 ◎豚肉の高菜炒め さつまいの甘煮 ぜんまいのナムル 梅風味すまし汁 ザーサイ
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
昼食	ご飯 ◎牛焼肉炒め ◎白身魚のポテト焼き 焼売 春雨サラダ コンソメスープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎エビフライ ◎鶏肉のカレー焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ すまし汁 オレンジ	ご飯 ◎ハヤシライス ◎サーモンムニエル ブロッコリーの煮浸し ごぼうサラダ たまごスープ バナナ	ご飯 ◎つくねの照り焼き ◎さばの竜田揚げ 大豆の煮物 オクラとしらすの和え物 味噌汁 白桃缶	ご飯 ◎肉豆腐 ◎銀ひらすの塩焼き ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 キウイヨーグルト	寿司三味 	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー 大根とウィンナーの和風煮 アスパラのオーロラ和え オニオンスープ パイン缶
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	(日)
昼食	ご飯 ◎肉詰めピーマンフライ ◎あじの柚子胡椒焼き 麻婆春雨 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 フルーチェ(ぶどう)	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎赤魚の幽庵焼き 切干大根と大豆の煮物 蓮根サラダ すまし汁 洋梨缶	お祝い膳 	◎カレーうどん ◎とろろそば 竹輪の天ぷら ささ身と豆苗の和え物 バナナ	ご飯 ◎白身魚の薬味醤油かけ ◎麻婆豆腐 角麩の炒り煮 ほうれん草のマヨ和え すまし汁 りんご缶	ご飯 ◎豚ひき肉のネギのし焼き ◎白身魚のフリッター かぶとウィンナーの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 パイン缶	

※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