

2月

献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1 (土)	2 (日)
昼食						ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎さばのみりん漬け焼き 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーとツナの和え物 味噌汁 キウイヨーグルト	◎カレーうどん ◎とろろそば さつま芋の天ぷら ささみともやしの和え物 バナナ
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
節分 昼食 恵方巻 いわしの生姜煮 煮豆 菜の花の辛し和え 貝たくさん汁 みかん	ご飯 ◎豚肉の味噌漬け焼き ◎いか団子の和風煮込み 生揚げとぜんまいの煮物 めかぶの和え物 すまし汁 洋梨缶	ご飯 ◎貝たくさんチャブチェ ◎カレーの煮つけ チンゲン菜と海老の煮物 もやしの和え物 味噌汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎豚のすき煮 ◎白身魚の菜種焼き 茄子と鶏肉の煮物 オクラのおかか和え わかめスープ フルーチェもも	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎親子煮 金平レンコン 切干大根の柚子浸し すまし汁 みかん	ご飯 ◎鶏肉の塩麴焼き ◎さばの竜田揚げ 角麴の煮物 キャベツの塩昆布和え すまし汁 白桃缶	ご飯 ◎焼肉炒め ◎あじの香味焼き 焼売 くらげの中華和え たまごスープ 杏仁豆腐	
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
昼食 ◎キーマカレー ◎ハヤシライス 南瓜コロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ みかん	ご飯 ◎温しゃぶのポン酢かけ ◎赤魚の粕漬け焼き 水菜とあさりの煮浸し 里芋のくるみ和え あおさの味噌汁 パイン缶	ご飯 ◎鶏肉とかぶのシチュー ◎白身魚のチリソースかけ 茄子とベーコンの炒め物 チンゲン菜の和え物 コンソメスープ 黄桃缶	お祝い膳 	◎肉うどん ◎山菜そば 金平ごぼう いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 ◎豚肉の柚子胡椒焼き ◎海鮮五目煮 ピーファン炒め ポテトサラダ 味噌汁 フルーチェメロン	ご飯 ◎つくね照り焼き ◎さばの味噌煮 かぶとベーコンの煮物 ひじきとツナの和え物 すまし汁 白桃缶	
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
昼食 ご飯 ◎ビーフシチュー ◎キッシュ キャベツとウィンナーの炒め物 グリーンサラダ コンソメスープ 洋梨缶	ご飯 ◎チキンカツ ◎太刀魚のバター醤油焼き 白菜とベーコンの煮物 スパサラダ 玉子スープ バナナ	寿司三昧 	ご飯 ◎ポークチャップ ◎サーモンムニエル いんげんとベーコンのソテー マカロニサラダ クラムチャウダー みかん	お楽しみ食 	◎麻婆丼 ◎中華丼 焼売 にらともやしのナムル 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎ぶりの照り焼き 大豆の煮物 白菜のかおり和え すまし汁 フルーツミックス缶	
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	(土)	(日)
昼食 ご飯 ◎豚肉の生姜炒め ◎鱈の山椒焼き 細切昆布の煮物 蓮根の梅和え 味噌汁 みかん	ご飯 ◎鶏肉のハニーマスタード焼き ◎白身魚のフリッター ジャーマンポテト 豆サラダ ヤングコーンスープ 洋梨缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め 里芋のくるみ和え すまし汁 みかん缶	ご飯 ◎豚の角煮 ◎さばのカレームニエル さつま芋の甘煮 豆苗とささみの和え物 味噌汁 りんご缶			

※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