

献立表(2月9日～2月22日)

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) ほうれん草のバター炒め とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) ひじき炒り煮 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 蓮根と糸こんの金平 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 卵の花炒り とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) たらこ炒り 小松菜のお浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (油揚げ、小松菜) 炒り豆腐 なめたけのおろし和え 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 五目豆 とろろ芋 かつば漬け 牛乳
昼食	ご飯 きのこ汁 鯖の味噌煮 揚げ出し豆腐 青菜と白菜の二色浸し グレープフルーツ	ご飯 わかめスープ チンジャオロースウ サラダ ザーサイ オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 みそけんちん汁 キスの南蛮漬け 春菊とえのきだけのお浸し 野沢菜じゃこ キュウイフルーツ グレープフルーツ	おにぎり すまし汁 地鶏の香草パン粉焼き 蕪とクルミ味噌かけ イチゴのムース	ご飯 酒粕汁 赤魚の煮付け 白和え 漬け物 みかん	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏から揚げネギソース しめじとほうれん草のお浸し たくあん オレンジ キュウイフルーツ	サンドウィッチ(卵) ミネストローネスープ かじき鮪のソテー サラダ リンゴコンポート
夕食	ご飯 味噌汁 (油揚げ、青菜) 豚肉の生姜焼き きゅうり、わかめの酢の物 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 甘塩鮭 油麩の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 里芋の南蛮煮 もずく酢 柴漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 秋刀魚の蒲焼き 干し椎茸の煮浸し たくあん	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 牛肉のしぐれ煮 きゅうり、わかめの酢の物 さつまいものレモン煮	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) ぶりの照り焼き ひじきとぜんまいの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) すき煮風 ニラ納豆 かつば漬け

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 織切り野菜のソテー 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布との煮しめ 納豆 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 小松菜の煮浸し とろろ芋 なめたけのおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 白菜のツナ煮 温泉卵 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 大根のそぼろ煮 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 かつば漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豆モヤシの煮物 温泉卵 即席漬け 牛乳
昼食	ナポリタン わかめスープ 野菜のツナマヨサラダ オレンジ キュウイフルーツ	人参ご飯 さつま汁 たらの揚げ煮 ほうれん草の柚和え 蓮根金平 バナナ オレンジ	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) メンチカツ スパゲッティサラダ 紫蘇の実漬け オレンジ	ご飯 うすくず汁 鯖早春焼き きんぴらゴボウ きゅうり、かぶの即席漬け いちご オレンジ	にぎり寿司 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 炒り鶏の梅酒煮 もずく酢 みかん	ご飯 なめこ豚汁 白身魚のフライ ひじき蓮根 漬け物 キュウイフルーツ グレープフルーツ	菓子パン クリームシチュー ハムエッグ カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 酒粕汁 ほっけ焼き 大根と油揚げの薄味煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 肉豆腐 青のりの酢の物 漬け物	ご飯 塩豚汁 カレイの生姜煮 南瓜の炒め煮 たくあん	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 豚肉のかき油炒め お浸し 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 秋刀魚の香味煮 三色ナムル たくあん	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏の醤油煮 春雨炒め つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) すり身団子の甘辛風 ほうれん草のゴマ和え つぼ漬け