

献立表(2月22日～3月7日)

	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (青菜、油揚げ) 油麩の煮物 納豆 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、わかめ) 蓮根と糸こんにの金平 とろろ芋 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) たらこ炒り お浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、もやし) 五目豆 温泉卵 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ 納豆 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜、えのきだけ) 炒り豆腐 とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) ひじき炒り煮 温泉卵 漬け物 牛乳
昼食	ご飯 なめこ豚汁 鱈のみりん焼き 魚河岸揚げ、大根の煮物 牛乳豆腐 グレープフルーツ	助六寿司 かき卵汁 炒り鶏 カブと柚香漬け オレンジ いちご	ひじきご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) かじきの鮭の甘露煮 かぶとひき肉の吉野煮 白菜漬け オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) ハンバーグ カリフラワーサラダ 野沢菜じゃこ キュウイフルーツ グレープフルーツ	ご飯 清汁 (はんぺん、三つ葉) 天ぷら盛り合わせ 里芋の南蛮煮 酢の物(青のり) グレープフルーツ	カレーライス わかめスープ 人参ソースサラダ オレンジ	菓子パン クラムチャウダー 白身魚のトマトソース サラダ グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 肉豆腐 にら卵 かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) カレイの生姜煮 焼きビーフン かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 鶏のみそ漬け焼き ポテトサラダ かっぱ漬け	ご飯 なめこ豚汁 甘塩鮭 ほうれん草のお浸し 柴漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 豚肉の煮込み 小松菜のゴマ味噌和え かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 鱈の西京焼き 春雨サラダ かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 牛肉の牡蠣油炒め ほうれん草の柚和え たくあん

	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)	3月7日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 白菜の煮浸し 納豆 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 織切り野菜ソテー とろろ芋 イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 野沢菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) ほうれん草のバター炒め 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆もやしの煮物 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り干し大根の煮付け 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) キャベツの炒め煮 納豆 かぶの柚香漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 豚肉のかつれつ マカロニサラダ たくあん グレープフルーツ	ご飯 塩豚汁 ぶりの照り焼き 大根と牛肉の煮物 白菜漬け 杏仁豆腐	五目ちらし寿司 お吸い物 (豆腐、花麩) 里芋のコロッケ 刺身 春野菜の蟹あんかけ 春キャベツの即席漬け イチゴのムース	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 きのこの土佐酢 白菜の昆布茶漬け オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 ポタージュ チキンのきのこソース マセドアンサラダ つぼ漬け グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 うずぐす汁 鮭の南蛮漬け かぶとひき肉の吉野煮 レンコンの炒めなます オレンジ	ツナサンドウィッチ スープ スコッチエッグ コールスロー グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮付け 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏の醤油煮 茎わかめと豆の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (青菜、豆腐) 秋刀魚のみりん焼き クラゲの中華風和え かっぱ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 豚肉の生姜焼き 大根の柚煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) ほっけ きんぴらゴボウ かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 肉じゃが ほうれん草のお浸し 柴漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ぶりの大根の炊き合わせ 胡瓜、わかめの酢の物 つぼ漬け