

2012年1月30日(月)～2月12日(日)の献立表

	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 切り干し大根の煮付け お浸し(小松菜) 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 豆モヤシの煮物 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) ひじき蓮根 おろしのなめこかけ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) きんぴらゴボウ カボチャの甘煮 松前漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 煮浸し(干し椎茸) 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 卵の花炒り 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) キャベツ炒め煮 納豆 漬け物(在庫) 牛乳
昼 食	焼きうどん うすくず汁 さつまいものサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) エビとホタテのフライ サラダ(人参ソース) レバーの佃煮 果物(グレープフルーツ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 わかめスープ 八宝菜 三色酢の物 漬け物(ザーサイ) 果物(オレンジ)	五目いなり寿司か、 五目ちらし寿司 きりたんぽ風お吸い物 炒り鶏 カブの柚香漬け 果物盛り合わせ	大豆ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏の醤油煮 ポテトサラダ おみ漬け 果物(オレンジ)	カレーライス わかめスープ 五色サラダ 果物(グレープフルーツ)	ジャムパン サンドイッチ(卵) コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ 果物(オレンジ)
夕 食	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 秋刀魚の香味煮 茎わかめと豆の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛ひき肉の柳川風 りんごきんとん 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) かつおのしぐれ煮 白和え 漬け物(かっぱ漬け)	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 豚肉の軟らか煮 ふろふき大根 漬け物(紫蘇の実漬け)	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 照り焼き(ぶり) 春雨炒め 漬け物(かっぱ漬け)	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 牛肉とゴボウの甘辛煮 お浸し(小松菜) 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物(青のり) 漬け物

	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 蓮根と糸こんの金平 温泉卵 漬け物(かっぱ漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 炒り豆腐 とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、人参) ほうれん草のバター炒め 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 五目煮 さつまいものレモン煮 イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) たらこ炒り お浸し(小松菜) 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り昆布の煮しめ おろし和え 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 油麴の煮物 納豆 漬け物(かっぱ漬け) 牛乳
昼 食	ご飯 豚汁 キスの南蛮漬け 春菊のゴマ和え 大根の友禅漬け 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏味噌焼き カボチャのサラダ 即席漬け(大根、白菜) 杏仁豆腐	ご飯 なめこ豚汁 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 野沢菜じゃこ 果物(オレンジ)	親子丼 うすくず汁 きのこの土佐酢 金平大豆 果物(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) おでん 春雨炒め 漬け物(たくあん) 果物(オレンジ)	おにぎり 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 肉じゃが お浸し(もやし、法蓮草) 果物(グレープフルーツ)	ピーナッツコロネ サンドイッチ(卵) ミネストローネスープ カジキ鮪のソテー 野菜サラダ 果物(オレンジ)
夕 食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 酢の物(胡瓜、わかめ) 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 刺身 ひじきの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキダケ) 豚肉の生姜焼き 酢の物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキダケ) 焼き魚(ほっけ) けんちん煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 里芋の南蛮煮 もずく酢 漬け物(柴漬け)	ご飯 味噌汁 (白菜、油麴) さわら西京焼き 凍み大根の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) すき煮風 二色辛和え 漬け物(柴漬け)