

## 2013年2月11日(月)～2月24日(日)の献立表

|    | 2月11日(月)  | 2月12日(火)   | 2月13日(水)   | 2月14日(木)  | 2月15日(金)   | 2月16日(土)  | 2月17日(日)   |
|----|---|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>(小松菜、ワカメ)<br>織切り野菜のソテー<br>えのきのおろし和え<br>紫蘇昆布<br>牛乳  | ご飯<br>味噌汁<br>(玉葱、わかめ)<br>豆モヤシの煮物<br>納豆<br>漬け物<br>牛乳          | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>大根のとぼろ煮<br>さつまいもの甘煮<br>松前漬け<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(ジャガイモ・わかめ)<br>切り干し大根の煮付け<br>お浸し<br>イカ塩辛<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(小松菜、えのきだけ)<br>ひじき炒り煮<br>温泉卵<br>漬け物<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(豆腐、小松菜)<br>卵の花炒め煮<br>とろろ芋<br>しそ巻き<br>牛乳               | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、エノキ)<br>白菜のツナ煮<br>納豆<br>紫蘇あんず<br>ヤクルト                   |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、エノキ)<br>千キン南蛮<br>柚和え<br>白菜の昆布茶漬け<br>果物(オレンジ) | ご飯<br>かき卵汁<br>鯖の味噌煮<br>野菜の煮しめ<br>二色浸し(青菜、白菜)<br>果物(グレープフルーツ) | 五目炊きおこわ<br>うー麺汁<br>蓮根とごぼうの炒り煮<br>ゴマ豆腐<br>かぶのアチャラ漬け<br>果物(みかん)  | ご飯<br>おろし入りなめこ汁<br>白身魚のフライ<br>いか大根<br>即席漬け<br>果物(グレープフルーツ)  | ご飯<br>わかめスープ<br>酢豚<br>白菜の煮浸し<br>漬け物(ザーサイ)<br>果物(オレンジ)  | ご飯<br>みそけんちん汁<br>鮭酒粕漬け焼き<br>蓮根と糸こんにゃくの金平<br>カブの柚香漬け<br>果物(グレープフルーツ) | ツナのサンドイッチ<br>うぐいすあんパン<br>ポトフ<br>スクランブルエッグ<br>サラダ(カリフラワー)<br>果物(オレンジ)<br>牛乳 |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、せり)<br>サンマの蒲焼き<br>カブとひき肉の吉野煮<br>漬け物        | ご飯<br>味噌汁<br>(小松菜、えのきだけ)<br>豚肉のくわ焼き<br>胡瓜とワカメの酢の物<br>漬け物     | ご飯<br>味噌汁<br>(白菜、油揚げ)<br>フリの照り焼き<br>焼きビーフン<br>漬け物              | ご飯<br>味噌汁<br>(大根、油揚げ)<br>肉豆腐<br>青のりの酢の物<br>漬け物              | ご飯<br>なめこ豚汁<br>赤魚の煮付け<br>カボチャの甘煮<br>漬け物                | ご飯<br>味噌汁<br>(ジャガ芋、油揚げ)<br>鶏の醤油煮<br>もやしのカレー炒め<br>漬け物                | ご飯<br>味噌汁<br>(わかめ、豆腐)<br>すり身団子の甘辛風<br>ほうれん草のゴマ和え<br>漬け物                    |

|    | 2月18日(月)   | 2月19日(火)  | 2月20日(水)   | 2月21日(木)  | 2月22日(金)   | 2月23日(土)   | 2月24日(日)   |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、油揚げ)<br>油麩の煮物<br>さつまいもの甘煮<br>紫蘇昆布<br>牛乳                     | ご飯<br>味噌汁<br>(白菜、油揚げ)<br>五目豆<br>とろろ芋<br>味付きにんにく<br>牛乳   | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>たらこ炒り<br>お浸し<br>卵焼き<br>牛乳                     | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>炒り豆腐<br>おろしのなめこかけ<br>筋子<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(卵、玉葱)<br>金平ごぼう<br>納豆<br>漬け物<br>牛乳          | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、エノキ)<br>切り昆布の煮しめ<br>温泉卵<br>漬け物<br>牛乳      | ご飯<br>味噌汁<br>(卵、玉葱)<br>青菜のバター炒め<br>納豆<br>漬け物                                 |
| 昼食 | ご飯<br>のっぺい汁<br>かじき鮭のきのこソース<br>揚げ出し豆腐<br>漬け物(たくあん)<br>季節の果物盛り合わせ<br>または、柚子抹茶ムース | ドライカレー<br>わかめスープ<br>サラダ(人参ソース)<br>ミルクゼリー                | ご飯<br>味噌汁<br>(小松菜、えのきだけ)<br>鱈のタルタル焼き<br>大根の南蛮煮<br>きゅうりの浅漬け<br>果物(グレープフルーツ) | ご飯<br>野菜スープ<br>鶏肉ときこのマリネ風<br>大根と人参の金平<br>おみ漬け<br>芋きんとん    | ご飯<br>うすくず汁<br>さわら西京焼き<br>治部煮<br>カブの柚香漬け<br>果物(グレープフルーツ) | ご飯<br>中華風コーンスープ<br>回鍋肉<br>クラゲの中華風和え<br>漬け物(ザーサイ)<br>果物(オレンジ) | 卵のサンドイッチ<br>桜あんぱん<br>コンソメスープ<br>はんぺんのチーズサンドフ<br>ポテトサラダ<br>果物(グレープフルーツ)<br>牛乳 |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>(ジャガイモ・わかめ)<br>大根と鶏の粕煮<br>ピーナッツ和え<br>漬け物                          | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>焼き魚(ほっけ)<br>高野豆腐の卵とじ<br>漬け物 | ご飯<br>味噌汁<br>(大根、油揚げ)<br>肉じゃが<br>ニラ納豆<br>漬け物                               | ご飯<br>味噌汁<br>(大根、油揚げ)<br>かつおのしぐれ煮<br>春雨炒め<br>漬け物          | ご飯<br>味噌汁<br>(ジャガ芋、油揚げ)<br>牛ひき肉の柳川風<br>柚和え<br>漬け物        | ご飯<br>味噌汁<br>(青菜、油麩)<br>甘塩鮭焼き<br>おでん風煮物<br>漬け物               | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、人参)<br>鶏肉の煮込み<br>酢の物<br>漬け物                               |