

# 週間予定献立表 (2月)

|   | 3日(月)                                        | 4日(火)                                       | 5日(水)                                        | 6日(木)                                             | 7日(金)                                              | 8日(土)                                         | 9日(日)                                         |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>味噌汁<br>野菜ソテー<br>とろろ芋<br>梅干又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>ひじき煮<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>白菜のツナ煮<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根の煮物<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>キャベツの炒め煮<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳    | ご飯<br>味噌汁<br>おから炒り<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>大根のそぼろ煮<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 |
| 昼 | ご飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮<br>かぼちゃのサラダ<br>香の物<br>果物  | 鮭ご飯<br>のっぺい汁<br>かぼちゃの甘煮<br>お浸し<br>果物        | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉じゃが<br>マカロニサラダ<br>香の物<br>果物   | ご飯<br>豚汁<br>秋刀魚の塩焼き<br>煮物<br>香の物<br>果物            | ご飯<br>わかめスープ<br>豚肉のチンジャオロースウ<br>三色酢の物<br>香の物<br>果物 | たぬきそば<br>コールスロー<br>卵焼き<br>フルーツポンチ             | 菓子パン<br>ポトフ<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>果物       |
| 夕 | ご飯<br>なめこ豚汁<br>鯛の梅干し煮<br>五目豆<br>香の物          | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のくわ焼き<br>酢の物<br>香の物          | ご飯<br>味噌汁<br>鮭のみりん焼き<br>野菜のそぼろ煮<br>香の物       | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>酢の物<br>香の物                    | ご飯<br>味噌汁<br>鰯照り焼き<br>大豆の炒め物<br>香の物                | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の醤油煮<br>もやしのカレー炒め<br>香の物        | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚(ホッケ)<br>お浸し<br>香の物           |

# 週 間 予 定 献 立 表 (2月)

|   | 10日(月)                                          | 11日(火)                                     | 12日(水)                                        | 13日(木)                                         | 14日(金)                                           | 15日(土)                                            | 16日(日)                                       |
|---|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>味噌汁<br>青梗菜の炒め物<br>おろし和え<br>梅干又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>五目煮<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>油麩の煮物<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>煮浸し<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳      | ご飯<br>味噌汁<br>青菜のソテー<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳   | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根の煮しめ<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>金平ごぼう<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳  |
| 昼 | カレーライス<br>わかめスープ<br>野菜サラダ<br>ミルクゼリー             | いなり寿司<br>うすくず汁<br>肉薩摩<br>お浸し<br>果物         | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚のフライ<br>ポークビーンズ<br>香の物<br>果物  | ご飯<br>わかめスープ<br>和風ハンバーグ<br>コールスロー<br>香の物<br>果物 | ご飯<br>なめこのスープ<br>魚のピリカラフル<br>豆腐のサラダ<br>香の物<br>果物 | かき揚げうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>卵焼き<br>フルーツヨーグルト          | パン<br>野菜スープ<br>はんぺんのはさみ焼<br>野菜サラダ<br>フルーツポンチ |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>回鍋肉<br>もずく酢<br>香の物                 | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの生姜煮<br>春雨炒め<br>香の物        | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉のしぐれ煮<br>酢の物<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>鰯のバター煮<br>五目チャンプルー<br>香の物         | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の醤油煮<br>お浸し<br>香の物                 | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚(鮭)<br>野菜の子まぶし<br>香の物             | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉じゃが<br>お浸し<br>香の物             |