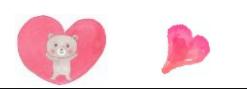


～心の里さかたに 2月献立表～



	1 日	2 月	3【節分】 火	4 水	5 木	6 金	7 土
<b>朝食</b>	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳
<b>昼食</b>	中華丼 きゅうりの和え物 わかめスープ 黄桃缶	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 青りんごゼリー	なまり節ご飯 いわしつみれ汁 五目豆 花がんものみぞれ煮 みかんジュレ	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 デザートムース	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 味噌汁 パイン缶	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の塩麹焼き かぶのなます 味噌汁 すりりんご
<b>夕食</b>	ご飯 ぶりの照焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 山芋おかか和え 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 千切り大根の煮物 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き ちくわのマヨ照り 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ さつま芋煮っこがし 味噌汁
	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14【バレンタインデー】 土
<b>朝食</b>	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 平天となすの煮浸し うめびしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 トマトスクランブルエッグ 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナー・ケチャップ煮 たいみそ 味噌汁
<b>昼食</b>	ご飯 海老と車麿の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 みかん缶	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏の西京焼き 大根サラダ 味噌汁 洋梨缶	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 黄桃缶	ハヤシライス プロカリサラダ ミニフライ チョコムース
<b>夕食</b>	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 ぶり大根 キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し じゃが芋煮っこがし 味噌汁	ご飯 あじの煮付け 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 春雨炒め 味噌汁
	15 日	16 月	17 火	18【誕生日会】 水	19 木	20 金	21 土
<b>朝食</b>	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 小松菜と平天の煮浸し たいみそ 味噌汁
<b>昼食</b>	ご飯 鶏団子とかぶの煮物 チングン菜ごま和え 味噌汁 パインゼリー	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 パイン缶	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 天ぶら盛り合わせ 金時豆煮 赤出汁 みたらし団子風デザート	ご飯 ポークチャップ コーレスローサラダ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 おでん ほうれん草胡麻和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 デザートムース
<b>夕食</b>	ご飯 赤魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 五目ひじき 味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き 大根そぼろあん 味噌汁	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 高野豆腐焼き合せ 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 高野豆腐焼き合せ 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ プロッコリーツナ和え 味噌汁
	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
<b>朝食</b>	ご飯 がんものの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ねぎ玉焼き うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 野菜炒り卵 たいみそ 味噌汁
<b>昼食</b>	ご飯 スペイン風オムレツ カレーパスタサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 プリン	ご飯 海老のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ みかん缶	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル ぶどうゼリー	ご飯 白身魚フライ チングン菜おかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉と春雨炒め レタスの中華和え 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 豚肉塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 パインゼリー
<b>夕食</b>	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 人参しりしり 味噌汁	ご飯 鶏じやが プロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 五目卵の花 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 あんこうのちり蒸し じゃが芋そぼろあん 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 金平ごぼう 味噌汁

【2月の行事食】

\*2月3日（火）節分

なまり節ご飯、いわしつみれ汁、五目豆、  
花がんものみぞれ煮、みかんジュレ

\*2月14日（土）バレンタインデー

ハヤシライス、プロカリサラダ、ミニフライ、  
チョコムース

\*2月18日（水）誕生日会

鮭ご飯、天ぶら盛合せ、金時豆煮、  
赤出汁、みたらし団子風デザート

