

2月献立表

		日	月	火	水	木	金	土
朝食	昼食	夕食						ご飯 三角豆腐の煮物 もやしのわさび和え 金山寺みそ みそ汁 ご飯 干草焼き卵 高野豆腐の煮物 ぜんまいのナムル フルーツ ご飯 青椒肉絲 カワラーの塩がし和え 桜大根 スープ
朝食	昼食	夕食	2	3 (節分)	4	5	6	7
ご飯 肉団子の煮物 キャベツのゆかり和え 梅びしお みそ汁 ご飯 ポークカレー きゅうりのサラダ らっきょう フルーツ ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ ごぼうのサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 春菊のなめたけ和え ゆずみそ みそ汁 ご飯 節分豆ちらし いわし煮 ブロッコリーの辛子和え フルーツ ご飯 鶏肉の南部焼き 舞茸のマリネ たかな漬け みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁 ご飯 親子煮 なすの味噌炒め いんげんのかま和え フルーツ ご飯 赤魚の塩麹焼き もやしの和風和え しば漬け みそ汁	ロンパツ&ぶどうパン ウイナー キャベツの錦糸和え りんごジャム コーンスープ ご飯 麻婆豆腐 ふろふき大根 カワラーの梅和え フルーツ ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草のごま和え しそ桜 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 きゅうりの酢味噌和え ふりかけ (たらこ) みそ汁 ご飯 とんかつ 山菜の煮物 塩昆布和え フルーツ ご飯 ほっけの白醤油焼き ポテトのカレーサラダ 金山寺みそ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁 ご飯 さばの西京焼き ひじきの煮物 ブロッコリーの葱ソース和え フルーツ ご飯 豚肉の中華煮 大根の青しそ風味和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き いんげんのおろし醤油和え のり佃煮 みそ汁 ご飯 ブルコギ風炒め 南瓜の甘煮 もやしの中華和え フルーツ ご飯 厚揚げのミートソースかけ チーズとキャベツのサラダ 刻みたくあん スープ		
朝食	昼食	夕食	9	10	11	12	13	14 (バレンタインデー)
ご飯 やわらかさま揚げの煮物 とろろ芋 桜大根 みそ汁 ご飯 ツナカレー 白菜のサラダ 福神漬け フルーツ ご飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の白和え おかず生姜 すまし汁	ご飯 オムレツ ほうれん草の土佐煮 梅びしお みそ汁 ご飯 ポテトコロッケ 芋がらの煮物 たまご豆腐 フルーツ ご飯 めばるのゆず塩麹焼き 人参の辛子マヨサラダ なめたけ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁 ご飯 焼きそば 水餃子 きゅうりの塩がし和え フルーツ ご飯 厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーの山椒味噌和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の白醤油和え ふりかけ (鮭) みそ汁 ご飯 かに玉 蓮根とひじきのそぼろ炒め もやしのポン酢和え フルーツ ご飯 さわらの甘辛煮 里芋のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 五目卵焼き 菜の花のソテー たいみそ みそ汁 ご飯 ヒラタの甘味噌焼き いんげんの煮物 カワラーのごま酢和え フルーツ ご飯 豚丼風煮 大根サラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 きゅうりとベーコンのサラダ のり佃煮 みそ汁 ご飯 ハートのハンバーグ ジャが芋ののり塩和え 浅漬け フルーツゼリー ご飯 ほっけの塩焼き キャベツとキノコのガーサイ和え しそ桜 みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ほうれん草のゆず醤油和え 刻みたくあん みそ汁 ご飯 豆腐の肉味噌炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーのかま和え フルーツ ご飯 鶏肉の磯風焼き 白菜のコールスローサラダ 金山寺みそ みそ汁		
朝食	昼食	夕食	16	17	18	19	20	21
ご飯 ニシン甘露煮 キャベツの煮浸し ふりかけ (たまご) みそ汁 ご飯 キーマカレー チーズといんげんのサラダ らっきょう フルーツ ご飯 豆腐寄せマトリクス 切干大根の塩昆布サラダ しば漬け みそ汁	ご飯 目玉焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁 ご飯 鶏肉と里芋の煮物 カワラーの梅おかつ和え わさび風味漬け フルーツ ご飯 赤魚の粕漬焼き ひじきのわさびマヨサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁 ご飯 ロールキャベツ 金平ごぼう なすの南蛮漬け フルーツ ご飯 中華風玉子とじ煮 ほうれん草の辛子和え 昆布佃煮 みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ 白菜のドレ和え マーメレードジャム かぼちゃのスープ ご飯 えびカツ 切干大根煮 ブロッコリーの磯和え フルーツ ご飯 豚肉の香草炒め もやしの酢味噌和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりの棒々鶏風和え ゆずみそ みそ汁 ご飯 豚肉の絆塩炒め 舞茸のサラダ にんじんのナムル フルーツ ご飯 さばの梅塩麹焼き きのこのハムサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 菜の花のさつと煮 のり佃煮 みそ汁 ご飯 カレイのゆず風味煮 麻婆春雨 カワラーの甘味噌和え フルーツ ご飯 鶏の照り焼き きのこのカレーマリネ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんの錦糸和え 梅びしお みそ汁 ご飯 はんぺんチーズフライ 白菜のコンソメ煮 浅漬け フルーツ ご飯 炒り豆腐 もやしのサラダ 刻みたくあん みそ汁		
朝食	昼食	夕食	23	24	25	26	27	28
ご飯 厚揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのごま和え 桜大根 みそ汁 ご飯 ハヤシライス きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ ご飯 さわらのもろみ味噌焼き れんこんサラダ しば漬け すまし汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 キャベツのしらす和え ゆずみそ みそ汁 ご飯 ほっけの生姜みりん焼き 舞茸とベーコンのソテー なすのポン酢漬け フルーツ ご飯 鶏肉と大根の煮物 白菜のゆかり和え 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁 ご飯 春巻 いんげんの信田煮 たまねぎの甘酢漬け フルーツ ご飯 菜の花入りオムレツ カワラーのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 肉詰めいなりのあんかけ もろきゅう のり佃煮 みそ汁 ご飯 肉うどん もやしの和風和え フルーツ ご飯 カレイのおろし煮 さつま芋のサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 白菜の中華和え ふりかけ (野菜) みそ汁 ご飯 厚揚げのチキン炒め 里芋の田楽 ブロッコリーの生姜和え フルーツ ご飯 鶏肉の幽庵焼き きのこの白和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のおかつ和え たいみそ みそ汁 ご飯 チキンカツ 大豆と芋がらの煮物 キムチ和え フルーツ ご飯 めばるのしそ塩麹焼き にんじんサラダ おかず生姜 みそ汁			

