

	平成26年 2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)
朝	ご飯 白菜のトロトロ煮 茄子の生姜和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 大根の中華和え のりたまふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 ウインナーと青菜のソテー フレンチサラダ ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 ひじき煮 しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のしその実和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ 胡麻いんげん のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 のりたま 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 赤魚の粕漬焼き わかめの酢の物 漬物 清汁	ご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 漬物 卵スープ	☆季節食☆ 	ご飯 たららの香り揚げ あさりと大根の炒め物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ ブロッコリーのガーリック風味 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の生姜焼き ふろふき大根 漬物 清汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜サラダ 漬物 コンソメスープ	胚芽ロール ミートローフ 花野菜のタルタルソース メープルシロップ コンソメスープ	ご飯 メヌケの有馬焼き 大根サラダ つば漬 かき玉汁	ご飯 札幌コロッケ 春雨のサラダ 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め カニ焼売 大根の浅漬け 春雨スープ
夕	ご飯 千草焼き 金平ごぼう 昆布佃煮 パインのコンポート	ご飯 カレーのおろし煮 小松菜のごま和え 胡瓜の浅漬け 白桃のコンポート	ご飯 肉だんごと大根のこっくり煮 白菜のお浸し 胡瓜の浅漬け バナナ	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル カクテキ 黄桃のコンポート	ご飯 鮭の石狩鍋風 じゃが芋のまご和え 大根の浅漬け フルーツカクテル	ご飯 自家製ひりょうず 春雨の酢の物 キャベツの浅漬け 杏仁フルーツ	ご飯 かれいの柚香煮 ピリ辛こんにやく 白菜の浅漬け みかん	ご飯 さばの塩焼き ちんげん菜の和風あえ 千切沢庵 人參ゼリー	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め 大豆と昆布の煮物 しば漬 キウイ	ご飯 たらちり れんこんのピリ辛炒め きゅうりの浅漬 洋梨のコンポート	ご飯 ほっけの塩焼き 白菜のソテー 沢庵 りんご
	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝	ご飯 さつま揚げと大根の煮物 小松菜のソテー ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぶのゆかり和え たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜とちくわの煮物 オクラのお浸し たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 いんげんの落花生和え うめびしお 味噌汁・牛乳	雑炊 キャベツのゆず和え 和風チャンドル 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ふりかけ(野菜わかめ) 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 小松菜のわさび醤油和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 ほうれん草といんげんのお浸し のりたまふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあつさり漬 野菜わかめふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 れんこんの梅風味 たらこふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	◎セレクト◎ A:鮭の南蛮漬け B:鶏の南蛮漬け 庄内麩とキャベツの味噌炒め 味噌汁	なめこ卸しうどん 炒り豆腐 茄子の生姜和え	ご飯 鮭の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 大根の浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 南瓜の煮物 ザーサイ 味噌汁	★お楽しみ献立★ 	ご飯 メヌケの照り煮 もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ キャベツの浅漬け 味噌汁	ご飯 かれいの野菜蒸し 豚と根菜の煮物 つば漬 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん 肉焼売 杏仁豆腐	ご飯 牛肉の焼肉風炒め もやしとザーサイの和え物 しば漬 味噌汁	ご飯 ポークジンジャー 春雨ときくらげ炒めカレー風味 桜大根 清汁	ご飯 ブリ大根 ちんげん菜の和風あえ 野沢菜漬 味噌汁
夕	ご飯 豆腐とえびの旨煮 山菜巾着と野菜の煮物 つば漬 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の磯辺和え しば漬 パインのコンポート	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 胡瓜漬 バナナ	ご飯 ホキのもろみ焼き 小松菜のごま和え 千切沢庵 フルーツカクテル	ご飯 海老と春雨の炒め物 グリーンサラダ 野沢菜漬 人參ゼリー	ご飯 すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え りんごのコンポート	ご飯 肉だんごと大根のこっくり煮 こんにやくの炒め物 白菜の浅漬け キウイ	ご飯 赤魚の西京焼き とうふチャンドル きゃべつの浅漬け 黄桃のコンポート	ご飯 たららの雪花蒸し 切り昆布の煮物 沢庵 洋梨のコンポート	ご飯 ホキフライ 小松菜のお浸し つば漬 人參ゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き シーザーサラダ 大根の浅漬け オレンジ
	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	施設管理栄養士コメント				
朝	ご飯 大豆の五目炒め煮 小松菜のお浸し 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根のごま酢和え うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 鰯の塩焼き ほうれん草の生姜醤油和え かつおふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜のソテー もやしと胡瓜の和え物 しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 白菜のトロトロ煮 ブロッコリーのお浸し のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁・牛乳	 節分の日  暦の上では、立春の前日のことを“節分”と呼び、季節の変わり目に流れ込んでくる邪気を追い払い、病気にならないようにと病気を鬼にみたと、一年の無病息災を願います。年齢数の炒り豆(たんぱく源)を食べて、今年もまめ(健康)でありますようにと願った庶民の知恵はすばらしい。栄養満点の大豆や鰯料理を食べて免疫力UPです。				
昼	ご飯 白身魚のゆず胡椒ソース かぶの吉野煮 きゃべつの浅漬け 味噌汁	ご飯 豚かつ 白菜のお浸し つば漬 味噌汁	キャロット食パン ロールキャベツ ポテトサラダ りんごジャム コーンスープ	ご飯 千草焼き ぜんまいの煮物 沢庵 春雨スープ	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 桜大根 清汁	ネギ塩カルビ丼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁					
夕	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え ザーサイ 白桃のコンポート	ご飯 鯖の生姜焼き しめじとキャベツの和え物 きゅうりの浅漬け フルーツカクテル	ご飯 自家製ひりょうず カリフラワーの和え物 野沢菜漬 洋梨のコンポート	ご飯 肉豆腐 白菜の中華和え しば漬 キウイ	ご飯 手作りつくね いんげんのピーナッツ和え きゅうり漬 人參ゼリー	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き さざみ昆布の煮物 大根の浅漬け パインのコンポート	 鬼は外 福は内				