

	平成27年 2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)
朝	ご飯 五目豆 大根の中華和え わかめふりかけ 味噌汁・牛乳	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	雑炊 卵の花 しらすおろし 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 がんもの煮物 小松菜のお浸し ゆずみそ 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 さつま揚げと野菜炒め物 ひじき煮 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え 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 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 大豆の五目炒め煮 青梗菜のしめじ和え たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 小松菜のソテー うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮浸し 納豆 たいみそ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の煮浸し 漬物 味噌汁	きつねうどん 豆腐の含め煮 カリフラワーの梅風味	☆季節食☆ 	ご飯 鯖の塩焼き 里芋と人参の炊き合わせ 漬物 味噌汁	黒糖食パン ミートローフ 花野菜のタルタルソース ジャム コンソメスープ	ご飯 たららの香り揚げ あさりと大根の炒め物 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め カニシユウマイ ザーサイ 春雨スープ	ご飯 鮭の和風ムニエル ふろふき大根 しば漬 漬汁	ご飯 メヌケの煮付け 大根サラダ キャベツの浅漬け かき玉汁	ご飯 和風ハンバーグ 南瓜サラダ ピクルス コンソメスープ	◎セレクト◎ 白身魚の香味ソースがけ かぶの吉野煮 つぼ漬 漬汁
夕	ご飯 鱈のしょうが焼き 刻み昆布の煮物 沢庵 りんごのコンポート	ご飯 かじきのバター醤油焼き シュルマカロニサラダ 胡瓜漬 白桃のコンポート	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根の炒め煮 しば漬 人参ゼリー	ご飯 つくね鍋 金平ごぼう 白菜の浅漬け パインのコンポート	ご飯 かれいの柚香煮 ピリ辛こんにゃく 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 ほっけの塩焼き 白菜のソテー 沢庵 キウイ	ご飯 自家製ひりょうず 蓮根の金平 キャベツの浅漬け 洋梨のコンポート	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え ザーサイ 杏仁フルーツ	ご飯 おでん 青梗菜の和風和え 千切沢庵 みかんのコンポート	ご飯 肉団子と大根のこつくり煮 じゃが芋の真砂和え しば漬 人参ゼリー
	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝	ご飯 卵と木耳の炒め物 オクラのおかか和え しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏肉の野菜炒め カリフラワーの和え物 のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあっさり煮 さけふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 厚焼き玉子 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬 味噌汁・牛乳	御飯 田舎煮 ブロッコリーのお浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 白菜のお浸し 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 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 オクラのお浸し ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ もやしと胡瓜の和え物 たらこふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 れんこんの梅風味 わかめふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 大根のごま酢和え たいみそ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 札幌コロッケ 中華サラダ 胡瓜漬 味噌汁	チャーハン 中華スープ バンバンジー風サラダ 餃子	ご飯 鰯の南蛮漬け 山菜巾着と野菜の煮物 桜大根 味噌汁 	★お楽しみ献立★ 	ご飯 かれいの照り焼き 豚と根菜の煮物 つぼ漬 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ピクルス 卵スープ	ご飯 スタミナ炒め ほうれん草のナムル ザーサイ 春雨スープ	ご飯 ちゃんぽん 海鮮シュウマイ 杏仁フルーツ	ご飯 ポークジンジャー 春雨ときらび炒めカレー風味 桜大根 漬汁	ご飯 ブリ大根 青梗菜の和風和え 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 とんかつ 白菜のお浸し 胡瓜漬 味噌汁
夕	ご飯 たらちり れんこんのピリ辛炒め 白菜の浅漬け りんごのコンポート	ご飯 鮭の石狩鍋風 南瓜の煮物 沢庵 パインアップル	ご飯 鶏肉の照り焼き 庄内麩とキャベツの味噌炒め 胡瓜漬 バナナ	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 昆布佃煮 白桃のコンポート	ご飯 肉豆腐 こんにゃくの炒め物 白菜の浅漬け オレンジ	ご飯 カレイのおろし煮 五目ひじき 胡瓜の浅漬け パインのコンポート	ご飯 ホキのピカタ ブロッコリーサラダ 千切沢庵 フルーツカクテル	ご飯 メヌケの有馬焼き 白滝と人参の炒り煮 しば漬 人参ゼリー	ご飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し べつたら漬 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の照り焼き シーザーサラダ 人参の浅漬け キウイ	ご飯 鰯の山椒焼き 里芋の磯辺和え つぼ漬 黄桃のコンポート
	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	施設管理栄養士コメント				
朝	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 炒り豆腐 しそふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 かにと胡瓜の和え物 のり佃煮 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 ウインナーと青菜のソテー ひじき煮 のりたま 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き キャベツのゆず和え 鮭ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め カリフラワーの和え物 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て、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 千草焼き ぜんまいの煮物 沢庵 味噌汁	ネギ塩カルビ丼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	パンパキンロール ロールキャベツ ポテトサラダ ジャム コーンスープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 卵豆腐 しば漬 漬汁	チキンカレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	御飯 鱈の西京焼き 白滝と木耳の炒り煮 野沢菜漬 味噌汁					
夕	ご飯 牛肉の韓国風 胡瓜ともやしの土佐酢和え 赤かぶ漬 りんご	ご飯 かじきまぐろのみそ焼き しめじとキャベツの和え物 大根の浅漬け 人参ゼリー	ご飯 自家製ひりょうず 信田巻き煮 野沢菜漬 洋梨のコンポート	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ 沢庵 パインのコンポート	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 昆布佃煮 バナナ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え 桜大根 フルーツカクテル					