

	平成28年 2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)
朝	ご飯 五目卵焼き キャベツのさっぱり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め かぶのマヨサラダ たいみそ 味噌汁・牛乳	雑炊 卵の花 インゲンのピーナッツ和え 佃煮 牛乳	ご飯 白菜のトロトロ煮 茄子の生姜和え 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 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 インゲンの胡麻和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 五目炒め煮 チンゲン菜の中華サラダ 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
昼	ご飯 鰯の西京焼き こんにやくと木耳の炒り煮 漬物 味噌汁	ご飯 海老と卵のチリソースかけ 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	ご飯 鶏肉のオイスター炒め もやしの土佐酢和え キムチ漬け 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 里芋と人参の炊きあわせ 漬物 味噌汁	チキンカレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	ご飯 たらこの香り揚げ 大根の炒り煮 野沢菜漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 胡瓜の中華和え 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 漬物 清汁	◎セレクト◎ A:メスケの煮付け B:鶏肉の照り焼き 大根サラダ 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
夕	ご飯 豆腐とあさりの旨煮 大根のしそ風味 佃煮 バナナ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え 漬物 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 かじきのバター醤油焼き シュレマカロニサラダ 漬物 りんご	ご飯 チキンボールの中華スープ煮 金平ごぼう 浅漬け パインのコンポート	ご飯 カレイの柚香煮 冬瓜のあんかけ 浅漬け フルーツカクテル	ご飯 豆腐田楽 ナムル 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鰯の生姜焼き 白菜のソテー 漬物 キウイ	ご飯 自家製ひりょうず 蓮根の金平 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 麻婆豆腐 もやしの胡麻和え 漬物 杏仁フルーツ	ご飯 ホキのもろみ焼き 里芋の磯辺和え 漬物 オレンジ
	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)	2月22日(月)
朝	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮浸し オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜のトロトロ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	御飯 フィッシュバーグ ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 かぶのゆかり和え 佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ソナと野菜の彩りソテー 納豆 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜のコンソメ炒め もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 厚焼き卵 オクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 がんもの煮物 蓮根の梅風味 ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 白身魚の香味ソースかけ かぶの吉野煮 漬物 味噌汁	ご飯 チキンカツ 中華サラダ 漬物 味噌汁	ちゃんぽん 海鮮焼売 杏仁フルーツ 	ご飯 鮭の柚庵焼き 冬瓜のつや煮 漬物 味噌汁	胚芽食パン ポトフ シュレマカロニサラダ ジャム フルーチェ	ご飯 カレイの照り焼き あさりと大根の炒め物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き もやしと豆苗の和え物 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 味噌汁	チャーハン バンバンジー風サラダ 餃子 中華スープ	★お楽しみ献立★ 	ご飯 ブリの甘酢あんかけ チンゲン菜の和風和え 野沢菜漬け 味噌汁
夕	ご飯 肉団子と大根のこつくり煮 じゃが芋のまご和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 たらこの白だし煮 こんにやくの炒め物 浅漬け りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のにんにく味噌炒め 湯豆腐 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 メスケの有馬焼き こんにやくの炒め物 佃煮 パインのコンポート	ご飯 肉豆腐 インゲンのピーナッツ和え 浅漬け オレンジ	ご飯 鯖のおろし煮 五目ひじき 浅漬け バナナ	ご飯 ホキのピカタ カリフラワーサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 タンドリーチキン 春雨の酢の物 漬物 人参ゼリー	ご飯 手作りつくね 里芋のそぼろ煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き 揚げだし豆腐 浅漬け 白桃のコンポート
	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)	2月29日(月)	施設管理栄養士コメント			
朝	ご飯 野菜つみれの煮物 もやしの胡麻酢和え たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 和風チャンプル 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 竹輪の煮物 カニと胡瓜の和え物 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 彩り野菜のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウィンナーと青菜のソテー オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め物 納豆 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、病気になる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 コロケ 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の和風ムニエル 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	★郷土料理★ 深川風井 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	食パン デミハンバーグ ポテトサラダ ジャム マカロニスープ	ご飯 白身魚のマヨパン粉焼き かぶの葉ときのこの炒め物 漬物 味噌汁	ご飯 キーマカレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	御飯 八宝菜 もやしとザーサイの和え物 漬物 中華スープ				
夕	ご飯 鰯の山椒焼き シーザーサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 牛肉と春雨の五目炒め 胡瓜ともやしの土佐酢和え 漬物 キウイ	ご飯 鰯の味噌焼き しめじとキャベツの和え物 浅漬け 人参ゼリー	ご飯 自家製ひりょうず レバーの煮付け 野沢菜漬け 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の香味ソースかけ 野菜のマリネ 漬物 バナナ	ご飯 豆腐と海老の旨煮 大根のしそ風味 佃煮 パインのコンポート	ご飯 かじきのおろしポン酢 ほうれん草の胡麻和え 漬物 フルーツカクテル				