

	平成29年 2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝	御飯 五目煮 大根のなめたけ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とピーマンの味噌炒め 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	雑炊 ツナと野菜のソテー 卵の花 うめびしお 牛乳	御飯 肉詰めいりの煮物 カリフラワーの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ ほうれん草のコンソメソテー ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げといんげんの山椒煮 蓮根の梅風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 目玉焼き 納豆 のり佃煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーのコンソメ煮 小松菜のバターソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 茄子の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮浸し ほうれん草の中華和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鯖の和風ムニエル 白滝と木耳の炒り煮 漬物 味噌汁	御飯 海老と卵のチリソースかけ 胡瓜とザーサイの和え物 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 カレイの磯辺焼き かぶのレモン和え 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のみぞれあんかけ 里芋の煮合わせ 漬物 味噌汁	御飯 白身魚フライ さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	御飯 ギーマカレー グリーンサラダ 福神漬け コンソメスープ	◎セレクト◎ A: 鰯の生姜焼き B: 和風麻婆豆腐 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	胚芽食パン ミネストローネ 生野菜サラダ ジャム コーンポタージュ	御飯 鰯の煮付け ピーマンのそぼろ炒め 漬物 味噌汁	御飯 ミートローフ キャベツのかに風味サラダ フルーチェ コンソメスープ
夕	御飯 豚肉の四川風炒め いんげんの落花生和え 漬物 洋梨のコンポート	御飯 揚げだし豆腐の和風あんかけ 小松菜の生薬醤油和え 漬物 バナナ	御飯 豚肉のマスタードソース炒め 野菜のマリネ 漬物 パインコンポート	御飯 チキンボールの中華スープ煮 金平ごぼう 漬物 人参ゼリー	御飯 赤魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え 漬物 りんごのコンポート	御飯 鶏肉の塩麹焼き 人参のたらこ和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 豆腐バーグの味噌田楽 南瓜の煮物 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉の甘酢あん 白菜と桜海老のソテー 漬物 黄桃のコンポート	御飯 ホキのもろみ焼き 竹輪と野菜の煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 かに玉 大根と海藻のサラダ 漬物 りんご	御飯 自家製ひりょうず にんじんしりしり 漬物 パインのコンポート
	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)
朝	御飯 五目あんかけ卵 かぶの和風サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージのソテー カリフラワーのサウザンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 アサリの中煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ハンバーグ ポパイサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 絹さやの卵とじ 大根のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナともやしのチャンプル 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	雑炊 五目煮 かぶの中華サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 茄子の胡麻味噌炒め ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼き卵 おくらと梅和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 大根の昆布和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 かじきのガリバタ炒め 白菜の柚子和え 漬物 味噌汁	御飯 おろしハンバーグ ピリ辛糸蒟蒻 漬物 味噌汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め もやしのナムル ザーサイ 中華スープ	御飯 鮭の塩焼 冬瓜のつや煮 漬物 味噌汁	関西風うどん 厚揚げの旨煮 海老とアスパラのサラダ 羊羹	御飯 鰯の甘辛焼き ピーマンの金平 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え 漬物 味噌汁	★お楽しみ献立★ 	御飯 水餃子の野菜あんかけ パンパンジー風サラダ ザーサイ 中華スープ	御飯 洋風松風焼き カリフラワーのサラダ あんこ クリームポタージュ	御飯 鰯の甘酢あんかけ もやしとわかめのナムル 漬物 味噌汁
夕	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 漬物 白桃のコンポート	御飯 海老とブロッコリーの旨塩あんかけ 牛蒡サラダ 漬物 洋梨のコンポート	御飯 たらこの白だし煮 切干大根の炒め物 漬物 キウイ	御飯 豚肉の生姜焼き 温奴 漬物 人参ゼリー	御飯 赤魚の有馬焼き ひじきと糸蒟蒻の炒め物 漬物 白桃のコンポート	御飯 豚肉と春雨の煮込み 人参の味噌バター炒め 漬物 オレンジ	御飯 鯖の竜田揚げ 春菊のお浸し 漬物 黄桃のコンポート	御飯 手作りつくね さつま芋サラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 鮭のクリーム煮 きのこのマリネ 漬物 人参ゼリー	御飯 厚揚げのオイスター炒め 南瓜の白煮 漬物 洋梨のコンポート	御飯 豚肉のににく味噌炒め 青菜の胡麻よごし 漬物 りんご
	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	施設管理栄養士コメント				
朝	御飯 大豆と野菜のトマト煮込み 菜の花の胡麻サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高菜と豆腐の卵炒め かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 小松菜の和風和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮浸し 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーの炒め物 カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 挽肉ともやしの炒め物 キャベツの和風サラダ ふりかけ 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	御飯 コロケ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフン炒め 漬物 味噌汁	☆郷土料理☆ とうじそば 蓮根の金平 ほうれん草のお浸し	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) 大根サラダ ピクルス マカロニスープ	御飯 生野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 白身魚のマヨパン粉焼き 青菜ときのこの煮浸し 漬物 味噌汁					
夕	御飯 カレイの和風ムニエル 牛蒡のピリ辛炒め 漬物 フルーツカクテル	御飯 ホキの野菜蒸し 人参のたらこ和え 漬物 白桃のコンポート	御飯 牛肉と春雨の五目炒め ふきの煮物 漬物 みかん	御飯 カレイのトマトソースかけ 南瓜のミルク煮 漬物 人参ゼリー	御飯 鶏肉と桜海老の塩炒め 小松菜の磯和え 漬物 バナナ	御飯 豚肉のみぞれ炒め レバーと野菜の煮物 漬物 パインのコンポート					