

〇〇 2022年 2月 献立表 〇〇 [常食]

|    | 1 (火)   | 2 (水)   | 3 (木)   | 4 (金)  | 5 (土)  | 6 (日)   |   |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 朝食 | パン (レーズン、クリーム)<br>コーンポタージュ<br>ジャーマンポテト<br>みかん缶                | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (白菜、油揚げ)<br>厚揚げの卵とじ<br>キャベツお浸し<br>牛乳150     | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (かぼちゃ、えのき)<br>いわし缶の煮びたし<br>野菜のピナツ和え<br>牛乳150    | 食パン (いちごジャム)<br>ミルクティー<br>卵とキャベツの炒め物<br>パイン缶   | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (ホウレン草、お麩)<br>温泉卵の野菜あんかけ<br>納豆<br>牛乳150          | フレンチトースト<br>ミネストローネ<br>コーン入りスクランブル<br>バナナ                   |   |
| 昼食 | ご飯 (麦入り)<br>青菜のスープ<br>鮭の野菜あんかけ<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>べったら漬       | けんちんうどん<br>ほうれん草のごまあえ<br>プリン                                | ★恵方巻★<br>かきたま汁<br>五目大豆煮<br>みかん                                  | ビビンバ<br>えびの中華スープ<br>レタスとワカメの酢の物<br>杏仁豆腐  | カレーピラフ<br>ササミと野菜のゴマ和え<br>イチゴクレープ                                 | 焼きそば<br>中華風スープ<br>芋きんとん                                     |   |
| 夕食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (豆腐、ネギ)<br>豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め<br>スパゲティサラダ<br>りんご  | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (もやし、にら)<br>豚肉の香草焼き<br>白菜とさつま揚げの煮物<br>甘酢漬   | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (もやし、お麩)<br>大根と豚肉の炒り煮<br>小松菜のおかかマヨ和え<br>白菜の浅漬   | ご飯 (麦入り)<br>白菜スープ<br>ブリの照り焼き<br>キャベツのごま和え<br>べったら漬   | ご飯 (麦入り)<br>わかめスープ<br>焼き肉<br>切干し大根の煮物<br>しば漬                     | ご飯 (麦入り)<br>もやしスープ<br>肉じゃが<br>きゅうりとカニの酢の物<br>大根の浅漬          |   |
|    | 7 (月)   | 8 (火)   | 9 (水)   | 10 (木)   | 11 (金)   | 12 (土)  |   |
| 朝食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (じゃがいも、わかめ)<br>卵と野菜の炒め物<br>とろろ芋<br>牛乳150      | 食パン (ピーナツジャム)<br>パンブキンポタージュ<br>ゆで卵<br>ゆで野菜<br>オレンジ          | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (大根、わかめ)<br>シーチキンの煮びたし<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>牛乳150 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ)<br>プレーンオムレツ<br>人参のごま和え<br>牛乳150  | ランチパック<br>じゃがいものスープ<br>ブロッコリーとベーコン炒め<br>みかん缶                     | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (もやし、お麩)<br>豆腐の卵とじ<br>竹輪と人参の炒め物<br>牛乳150    | ロングライパン<br>キャベツのスープ<br>ツナスクランブルエッグ<br>バナナ                 |
| 昼食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (白菜、油揚げ)<br>カレイの野菜あんかけ<br>マセドアンサラダ<br>べったら漬   | 中華丼<br>えびの中華スープ<br>青梗菜の中華和え<br>みかん                          | 鶏肉としめじのスープパスタ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>ヨーグルト                         | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (ホウレン草、お麩)<br>酢豚<br>青菜ともやしのマヨ和え<br>コーヒーゼリー   | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (小松菜、お麩)<br>鮭の香草焼き<br>レタスとワカメの酢の物<br>大根の浅漬       | キーマカレー<br>シーザーサラダ<br>ジョア                                    | 焼きうどん<br>ササミと野菜の酢の物<br>フルーツヨーグルト                          |
| 夕食 | ご飯 (麦入り)<br>大根とハムのスープ<br>鶏もも肉のみそ焼き<br>小松菜のごまあえ<br>もも缶         | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (キャベツ、お麩)<br>鯖のゴマ焼き<br>高野豆腐の煮付け<br>野沢菜漬     | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (もやし、にら)<br>鶏もも肉のガーリック焼き<br>さつまいもの煮物<br>甘酢漬     | ご飯 (麦入り)<br>わかめとネギのスープ<br>豆腐と野菜の味噌炒め<br>白菜のお浸し<br>りんご  | ご飯 (麦入り)<br>かきたま汁<br>筑前煮<br>もやしのごま酢和え<br>味付けのり                   | ご飯 (麦入り)<br>白菜スープ<br>さわらの味噌焼き<br>ほうれん草ナムル<br>パイン缶           | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (玉ねぎ、人参)<br>カレイの煮つけ<br>ほうれん草の白和え<br>大根の浅漬 |
|    | 14 (月)  | 15 (火)  | 16 (水)  | 17 (木)   | 18 (金)   | 19 (土)  |   |
| 朝食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (キャベツ、油揚げ)<br>温泉卵の野菜あんかけ<br>ピーマンの金平<br>牛乳150  | パン (黒糖ロール、スティック)<br>コーンポタージュ<br>ジャーマンポテト<br>パイン缶            | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (大根、お麩)<br>にんじんシリシリ<br>納豆<br>牛乳150              | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (じゃがいも、ねぎ)<br>にらともやしの卵とじ<br>茹でブロッコリーのサラダ<br>牛乳150  | 食パン (りんごジャム)<br>ミルクコーヒー<br>三色野菜の炒り卵<br>キウイフルーツ                   | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (かぼちゃ、えのき)<br>卵、ハム、野菜の炒め<br>金時豆甘煮<br>牛乳150  | コーンパン<br>具だくさんスープ<br>キャベツとベーコンのソテー<br>もも缶                 |
| 昼食 | ケチャップライス<br>具だくさんスープ<br>ハートコロッケ<br>チョコプリン                     | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (白菜、ワカメ)<br>あじの南蛮漬<br>青菜ともやしのマヨ和え<br>べったら漬  | きつねそば<br>磯和え<br>プリン   | ◎トンカツ<br>ご飯<br>みそ汁 (豆腐、ネギ)<br>豚カツ<br>五色なます<br>大根の浅漬<br>◎天ぷら<br>ご飯<br>みそ汁 (豆腐、ネギ)<br>天ぷら盛り合わせ<br>五色なます<br>大根の浅漬 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (さつま芋、しめじ)<br>赤魚のピリ辛だれかけ<br>厚揚げと根菜の煮物<br>きゅうりの浅漬 | ご飯 (麦入り)<br>きのこのおすまし<br>コロッケ<br>ほうれん草のごまあえ<br>みかん           | 三色丼<br>みそ汁 (大根、人参)<br>チーズ入り野菜サラダ<br>ゼリー                   |
| 夕食 | ご飯 (麦入り)<br>青菜のスープ<br>肉の朝鮮焼き<br>ひじきの煮物<br>白菜漬                 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (もやし、にら)<br>肉豆腐<br>ブロッコリーのお浸し<br>しば漬        | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (玉ねぎ、しいたけ)<br>チキンピカタ<br>じゃがいもとワカメの煮物<br>即席漬     | ご飯 (麦入り)<br>きのこのおすまし<br>さわらのネギ味噌焼き<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>りんご  | ご飯 (麦入り)<br>たまごスープ<br>ロールキャベツのトマト煮<br>ポテトサラダ<br>たくあん漬            | ご飯 (麦入り)<br>えびの中華スープ<br>じゃが豚チンジャオロースー<br>春雨サラダ<br>甘酢漬       | ご飯 (麦入り)<br>かきたま汁<br>さばの味噌煮<br>ほうれん草のからし和え<br>こぶの佃煮       |
|    | 21 (月)  | 22 (火)  | 23 (水)  | 24 (木)   | 25 (金)   | 26 (土)  |   |
| 朝食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (じゃがいも、人参)<br>卵ともやしの炒め物<br>白菜のピナツ和え<br>牛乳150  | 食パン (ブルーベリージャム)<br>ミルクティー<br>洋風菓ごもり卵<br>パイン缶                | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (キャベツ、油揚げ)<br>油麩の卵とじ<br>竹輪と人参のソース金平<br>牛乳150    | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (かぼちゃ、えのき)<br>キャベツのソテー<br>とりそば<br>牛乳150  | ランチパック<br>パンブキンポタージュ<br>キャベツとベーコンの重ね蒸し<br>キウイフルーツ                | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (大根、油揚げ)<br>ハムエッグ<br>白菜ときこの炒め物<br>牛乳150     | パン (レーズン、ピーナツ)<br>ミルクココア<br>トマト入りスクランブル<br>バナナ            |
| 昼食 | 韓国風スタミナ丼<br>豆腐のおすまし<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>コーヒーゼリー                | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ)<br>アジフライ<br>五目金平<br>白菜の浅漬         | 豚汁うどん<br>春巻き<br>みるくぷりん  | ご飯 (麦入り)<br>かきたま汁<br>サワラの西京漬<br>ほうれん草の白和え<br>芋きんとん   | ご飯 (麦入り)<br>おでん<br>スパゲティサラダ<br>浅漬                                | チキンライス<br>コンソメスープ<br>キャベツのサラダ<br>ピーチヨーグルト                   | ★耳の日メニュー★   |
| 夕食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (キャベツ、お麩)<br>カレイのおろし煮<br>春雨の酢の物<br>野沢菜漬       | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (油揚げ、大根)<br>鶏肉のピリ辛焼き<br>キャベツの和風ツナ和え<br>のり佃煮 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (玉ねぎ、お麩)<br>赤魚とごぼうの煮付け<br>白菜のお浸し<br>みかん         | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (ナス、しめじ)<br>肉じゃが<br>きゅうりとシラスの酢の物<br>りんご  | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (もやし、油揚げ)<br>かじきのカレーパン粉焼き<br>ぬた和え<br>しば漬         | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (ホウレン草、お麩)<br>豚肉のエリンギ炒め<br>かぼちゃの煮物<br>大根の浅漬 | ご飯 (麦入り)<br>春雨スープ<br>キムチ豆腐<br>ほうれん草ナムル<br>こぶの佃煮           |
|    | 28 (月)  |   |   |  |  |   |   |
| 朝食 | ご飯 (麦入り)<br>みそ汁 (白菜、お麩)<br>温泉卵の野菜あんかけ<br>キャベツのごま和え<br>牛乳150   |   |   |  |  |   |   |
| 昼食 | ハヤシライス<br>ゴマドレサラダ<br>プリン                                      |   |   |  |  |   |   |
| 夕食 | ご飯 (麦入り)<br>じゃがいものスープ<br>ロールキャベツのクリーム煮<br>小松菜のおかかマヨ和え<br>野沢菜漬 |   |   |  |  |   |   |