

〇〇 2023年 2月 献立表 〇〇 [常食]

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
朝食			ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) 厚揚げの卵とじ キャベツお浸し 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) いわし缶の煮びたし 野菜のピーナツ和え 牛乳150	ランチパック コーンポタージュ イチゴヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(納豆、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ 納豆 牛乳150	フレンチトースト ミネストローネ コーン入りスクランブル 洋梨缶
昼食			塩ラーメン ほうれん草の白和え プリン	お弁当	★恵方巻★ かきたま汁 五目大豆煮 みかん	お弁当	焼き豚炒飯 中華風スープ ササミと野菜のゴママヨ和え イチゴクレープ
夕食			ご飯(麦入り) もやしスープ 豚肉の香草焼き 白菜とさつま揚げの煮物 甘酢漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 大根と豚肉の炒り煮 小松菜のおかかマヨ和え きんとき豆	ご飯(麦入り) かきたま汁 筑前煮 もやしのごま酢和え 味付けのり	ご飯(麦入り) わかめスープ 焼き肉 切干し大根の煮物 りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 肉じゃが きゅうりとかの酢の物 大根の浅漬け
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、わかめ) 卵と野菜の炒め物 とろろ芋 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) 大根とハムのスープ ゆで卵 ゆで野菜 パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、わかめ) シーチキンの煮びたし ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) プレーンオムレツ 人参のごま和え 牛乳150	ランチパック ツナ パンプキンポタージュ ブルーベリーヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、お麩) 豆腐の卵とじ 竹輪と人参の炒め物 牛乳150	二色パン キャベツのスープ ツナスクランブルエッグ みかん缶
昼食	ポークハヤシ ブロッコリーとツナのサラダ ジョア	お弁当	けんちんうどん ほうれん草のごまあえ アロエヨーグルト	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(小松菜、お麩) 鮭の香草焼き レタスとワカメの酢の物 大根の浅漬け	お弁当	焼きそば ササミと野菜の酢の物 いちごみるくプリン
夕食	ご飯(麦入り) 大根とハムのスープ 鶏もも肉のみそ焼き 小松菜のごまあえ もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、お麩) 鯖のゴマ焼き 高野豆腐の煮付け 野沢菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 鶏もも肉のガーリック焼き さつまいもの煮物 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) わかめとネギのスープ 豆腐と野菜の味噌炒め ブロッコリーのお浸し りんご	ご飯(麦入り) かきたま汁 筑前煮 もやしのごま酢和え 味付けのり	ご飯(麦入り) 白菜スープ さわらの味噌焼き ほうれん草ナムル パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、人参) カレイの煮つけ キャベツときゅうりのボン酢 きんとき豆
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポパイエッグ ピーマンの金平 牛乳150	パン(黒糖ロール、チョコスティック) 野菜のスープ ジャーマンポテト パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(小松菜、ねぎ) にんじんシリシリ 納豆 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) にらともやしの卵とじ 茹でブロッコリーのサラダ バナナ	ランチパック コーンポタージュ アロエヨーグルト バナナ	雑炊 みそ汁(かぼちゃ、えのき) 卵、ハム、野菜の炒め バナナ 牛乳150	クリームパン 具だくさんスープ キャベツとベーコンのソテー もも缶
昼食	豚丼 みそ汁(白菜、わかめ) 白菜のお浸し 白いんげん豆	お弁当	チキンライス 具だくさんスープ ハートコロッケ ロールケーキ(ショコラ)	調理レク サンドイッチ コンソメスープ スパゲッティ・ミートソース ポテトフライ チキンナゲット プリン	ご飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、しめじ) アジフライ 厚揚げと根菜の煮物 みかん	お弁当	チャーハン 春雨スープ チーズ入り野菜サラダ 杏仁豆腐
夕食	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 肉の朝鮮焼き ひじきの煮物 甘酢漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 肉豆腐 ブロッコリーのお浸し しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、しいたけ) チキンピカタ じゃがいもとワカメの煮物 即席漬け	ご飯(麦入り) きのこのおすまし さわらのネギ味噌焼き ほうれん草のなめたけ和え りんご	ご飯(麦入り) たまごスープ ロールキャベツのトマト煮 ポテトサラダ きゅうりの浅漬け	ご飯(麦入り) えびの中華スープ じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ うぐいす豆	ご飯(麦入り) かきたま汁 さばの味噌煮 もやしの酢の物 大根の浅漬け
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 巣ごもり卵 もやしと竹輪の和え物 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) クリームスープ じゃがいもとツナのカレー炒 キウイフルーツ	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 目玉焼き 納豆 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 三色野菜の炒り卵 とりそば 牛乳150	ランチパック パンプキンポタージュ イチゴヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、油揚げ) ハムエッグ 白菜ときこの炒め物 牛乳150	ジャムパン じゃがいものミルクスープ トマト入りスクランブル みかん缶
昼食	チキンカレー ミモザサラダ フルーチェピーチ	お弁当	野菜のにゅうめん ブロッコリーのカニカマあん スイートポテト	お弁当	五目おこわ みそ汁(キャベツ、ワカメ) 春巻き チーズババロアシュークリー	お弁当	★耳の日メニュー★
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 生鮭のバター焼き 高野豆腐の煮付け 白いんげん豆	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 赤魚とごぼうの煮付け キャベツの和風ツナ和え うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 鶏もも肉のガーリック焼き 白菜のお浸し みかん	ご飯(麦入り) キャベツのスープ ポークチャップ マカロニサラダ もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、油揚げ) かじきのカレーパン粉焼き ぬた和え きゅうりの浅漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(納豆、お麩) 豚肉のエリンギ炒め かぼちゃの煮物 大根の浅漬け	ご飯(麦入り) 春雨スープ キムチ豆腐 ほうれん草ナムル こぶの佃煮
	27 (月)	28 (火)					
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) ポーチドエッグ フンゲン菜とコンソメのソテー 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) キャベツのスープ スクランブルエッグ 洋梨缶					
昼食	お弁当	お弁当					
夕食	ご飯(麦入り) わかめスープ さばの煮つけ 大根と竹輪の煮物 しば漬け	ご飯(麦入り) 中華風スープ ホイコーロー 春雨サラダ 大根の浅漬け					