

献立表

期 間：2023/2/1～2023/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				御飯 キャベツとペーコンの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 白菜とあさりの煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(じゃが芋、麩)	御飯 車麩とじゃが芋の煮物 そばろ 味噌汁(シジ、コマツナ)	御飯 ブロッコリーとウイナーの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(大根、わかめ)
昼食				御飯 さばの山椒焼き ひじきの煮物 ぬか漬け 味噌汁(白菜、ナメコ)	御飯 おでん 青梗菜の炒め 胡麻とうふ 味噌汁(玉葱、キャベツ)	けんちんうどん いわしの煮つけ 大豆の煮物 かぶの柚子香和え	御飯 鶏照りマヨ焼き にらと玉子の炒め物 白菜と人参の和え物 味噌汁(椎茸、小松菜)
夕食				御飯 肉団子のオイスター炒め 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え	御飯 鶏の治部煮 里芋田楽 いんげんのごまあえ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐のきのこあんかけ もやし和風サラダ	御飯 鱈ちり蒸し 薩摩芋と小豆の煮物 マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 がんと里芋含め煮 うぐいす豆 梅干し 味噌汁(葱、ほうれん草)	御飯 ひじきとさつま揚げの煮物 とろろ納豆 味噌汁(玉葱、イキ)	御飯 ソーゼージとじゃが芋煮物 玉子焼き 味噌汁(豆腐、トコロコ)	御飯 白菜の煮物 いわし生姜煮 味噌汁(じゃが芋、なめこ)	御飯 牛蒡とつみれの煮物 金時豆 味噌汁(麩、納豆)	御飯 ブロッコリーのとなりの煮物 ウィンナー 味噌汁(白菜、油揚げ)	御飯 キャベツとウイナーの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(わかめ、じゃが芋)
昼食	御飯 ブリ大根 厚揚げ野菜炒め 水菜のサラダ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 挽肉と豆腐の中華煮 しゅうまい ブロッコリーの和え物 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 キャベツのごまあえ 澄まし汁(葱、あさり)	御飯 豚しょうが焼き がんもの煮物 春菊とキノコのポン酢和え 味噌汁(キャベツ、イキ)	カレーライス 海草と豆腐のサラダ 漬物(福神漬) きのこのスープ	御飯 千草焼き さつまいも甘煮 ささみの和え物 納豆の澄汁	御飯 さけ大根粕煮 厚揚げの煮物 青梗菜のからし和え 根菜の汁物
夕食	御飯 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 小松菜と桜海老の炒め 白菜の甘酢和え	御飯 海老団子と野菜の煮物 キャベツとペーコン炒め ほうれん草の和え物	麦入り御飯 鶏肉ともやし味噌炒め 小松菜の煮びたし あおさとりろ	御飯 あじさんがやき 里芋ころがし 春雨サラダ	御飯 親子煮 イキと青菜の炒め しらすおろし大根	御飯 鯖のカレー焼き 大根の田楽 ごぼうサラダ	御飯 すきやき 南瓜の煮物 インゲンのはなつ和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	御飯 4色きんぴら 鯨の昆布煮 味噌汁(白菜、ナメコ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 オクラ納豆 味噌汁(小松菜、イキ)	御飯 含め煮(里芋、大根) 鮭フレーク 味噌汁(シジ、豆腐)	御飯 ひじきの煮物 だし巻き玉子焼き 味噌汁(里芋、葱)	御飯 高野豆腐の煮物 三色煮豆 味噌汁(キャベツ、トコロコ)	御飯 がんときのこの煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(白菜、麩)	御飯 大根とソーゼージの煮物 そばろ 味噌汁(キャベツ、わかめ)
昼食	御飯 ミートクロック 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのスープ	ラーメン 玉子と野菜の炒め 焼き餃子 ほうれん草のお浸し	御飯 クリームシチュー ミニオムレツ かぶのサラダ トマトスープ	御飯 肉じゃが 小松菜ときのこの炒め キャベツおかか和え 味噌汁(わかめ、大根)	御飯 鯖の味噌煮 じゃが芋とペーコンの炒め 青梗菜のお浸し 澄まし汁(浅葱、豆腐)	御飯 麻婆豆腐 キャベツの煮物 かぶの即席漬け 生姜と鶏のスープ	御飯 赤魚の塩焼き さつまいもレモン煮 小松菜と人参の和え 味噌汁(イキ、豆腐)
夕食	御飯 海老野菜炒め がんとときのあんかけ煮 小松菜海苔和え	御飯 鶏肉南蛮漬け じゃが芋とツナの炒め煮 たまごとうふ	御飯 鯨の塩焼き さつまいもと人参の甘煮 ハムともやしのサラダ	麦入り御飯 つみれと野菜の煮物 青菜と玉子の炒め物 めかぶとろろ	御飯 鶏肉と葱の塩麩焼き かぼちゃのいとこ煮 海草サラダ	御飯 たまごとし ふんわり天のあんかけ いんげんのごま和え	御飯 煮込みハンバーグ 海老とブロッコリーの炒め ポテトサラダ

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	御飯 白菜と厚揚げの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 野菜とベーコンの煮物 とろろ納豆 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 ウインナーと野菜の煮物 鱈の梅煮 味噌汁(シジ、ジャガイモ)	御飯 きんぴら 玉子焼き 味噌汁(さつまいも、玉葱)	御飯 大根と厚揚げの煮物 鮭フレーク 味噌汁(キャベツ、エノ)	御飯 根菜の煮物 黒豆 味噌汁(豆腐、トコロ)	御飯 アザリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)
昼食	御飯 肉団子のオイスターソース炒め はんぺんの中華煮 ほうれん草とかぼちゃの炒め きのこのスープ	御飯 豚肉と牛蒡の煮物 ツナとジャガイモの炒め ブロッコリーのお浸し つみれ汁	御飯 おでん ひじきと大豆の炒め煮 ささみのサラダ 味噌汁(豆腐、なめこ)	かけそば 海老天 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのごまあえ	御飯 豚肉とブロッコリーの炒め 南瓜とツナの煮物 白和え 味噌汁(白菜、麩)	ハヤシライス ジャーマンポテト もやしのサラダ 青梗菜のスープ	御飯 あじの和風ムニエル 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉葱、ナゴ)
夕食	御飯 サケのムニエル もやしソテー 豆腐サラダ	御飯 玉子と野菜の中華風炒め かぶの煮物 春雨の和え物	御飯 ロールキャベツ 小松菜の炒め マカロニサラダ	御飯 鶏水炊き 里芋のしらす炒め 青梗菜からし和え	御飯 五目玉子焼きあんかけ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	御飯 さけと野菜の粕煮 キャベツとさつま揚げの炒め たまごとうふ	御飯 麻婆白菜 じゃが芋の中華煮 春雨の和え物
	26	27	28				
朝食	御飯 車麩の煮付け イワシミぞれ煮 味噌汁(里芋、浅葱)	御飯 がんと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(白菜、麩)	御飯 野菜の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(大根、なめこ)				
昼食	選択食(太巻き/稲荷) さくら漬け 椎茸と三つ葉の澄まし汁	パン メンチカツ ミニオムレツ ブロッコリーのサラダ トマトスープ	御飯 やわらか豚角煮 里芋田楽 キャベツのおかか和え 豆腐のスープ				
夕食	御飯 豆腐のフリッス炒め ほうれん草とエノの煮物 かぼちゃのサラダ	御飯 キャベツと鶏肉の味噌炒め 薩摩芋の小豆煮 小松菜の塩昆布和え	御飯 ブリの甘酢あんかけ カリフラワーのカレー炒め 白菜のり和え				