




2月献立表



期 間：2024/2/1~2024/2/29

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 キャベツとパプリカの煮物 オムレツ 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 白菜とがんもの煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(ジャガイロ、麩)	御飯 車麩とじゃが芋の煮物 肉団子 味噌汁(しめじ、小松菜)
昼食					御飯 さばの山椒焼き ひじきの煮物 浅漬け 味噌汁(白菜、ナメ)	御飯 おでん 青梗菜の炒め 胡麻とうろ	生姜御飯 いわしの煮つけ 五目豆 かぶの柚子香和え けんちん汁 
夕食					御飯 肉団子のオムレツ炒め 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 里芋青のり炒め いんげんのピリッあえ	御飯 豚肉と白菜の味噌炒め 豆腐のきのこあんかけ マカロニサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	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)	御飯 切干大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁(葱、ほうれん草)	御飯 ひじきとさつま揚げの煮物 三色豆 梅干し 味噌汁(玉葱、I/キ)	御飯 パプリカとジャガイロ煮物 玉子焼き 味噌汁(豆腐、トウモロコシ)	御飯 白菜と厚揚げの煮物 いわし生姜煮 味噌汁(ジャガイロ、なめこ)	御飯 ごぼうとつみれの煮物 金時豆 味噌汁(麩、玉葱)	御飯 ブロッコリーののとツの煮物 肉団子 味噌汁(白菜、油揚げ)
昼食	御飯 鶏照りマヨ焼き じょうろと玉子の炒め物 白菜と人参の和え物 味噌汁(椎茸、玉葱)	炊き込み御飯 ブリ大根 厚揚げ野菜炒め かぶのサラダ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 挽肉と豆腐の中華煮 キャベツとソーセージ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁(わかめ、ジャガイロ)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 大根と竹輪の煮物 キャベツのごまあえ 葱と里芋の汁物	御飯 豚しょうが焼き がんもの煮物 春菊とツののり酢和え 味噌汁(キャベツ、I/キ)	御飯 魚介カレーライス ジャガイロとパプリカの炒め 海草と豆腐のサラダ 漬物(福神漬) 	御飯 干草焼き さつまいも甘煮 ささみ梅和え おろし汁
夕食	御飯 鱈ちり蒸し 薩摩芋の小豆煮 もやしサラダ	御飯 鶏肉と高野豆腐の玉子とし 茄子のきのこ炒め 白菜の甘酢漬	御飯 つみれ鍋 ほうれん草のかつお和え	麦入り御飯 鶏肉と薩摩芋の甘辛炒め 青梗菜の煮びたし あおさとろろ	御飯 あじさんがやき 里芋にころがし 春雨サラダ	御飯 鶏肉と白菜のトマト煮 I/キと青菜の炒め しらすおろし	御飯 鯖の塩麹焼き 大根とツの炒め煮 ポテトサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	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、葱)	御飯 きんぴら とろろ納豆 味噌汁(白菜、椎茸)	御飯 かぶとがんもの煮物 鱈の昆布煮 味噌汁(小松菜、I/キ)	御飯 里芋と大根の含め煮 鮭フレーク 味噌汁(ツ、豆腐)	御飯 ひじきの煮物 玉子焼き 味噌汁(里芋、葱)	御飯 高野豆腐の煮物 肉団子 味噌汁(キャベツ、トウモロコシ)	御飯 厚揚げときのこの煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(白菜、麩)
昼食	御飯 さけ大根粕煮 ムと和え物のバター炒め もずく 根菜の汁物	御飯 メンチカツ なすの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ	ちゃんぽん麺  焼き餃子 えびと水菜のサラダ	御飯 鶏肉のクリームソース ミニオムレツ キャベツとムとサラダ	御飯 肉じゃが 小松菜ときのこの炒め かつお-おかか和え 味噌汁(わかめ、大根)	御飯(イ選択ちりめん山椒orしそ昆布) さばの塩焼き じゃが芋とウイナーの炒め ほうれん草のごまあえ 豆腐の澄まし汁	御飯 麻婆豆腐 キャベツ中華炒め かぶの即席漬 生姜スープ
夕食	御飯 肉豆腐 南瓜の煮物 小松菜の和え物	御飯 玉子とソーセージの炒め 厚揚げのみぞれ煮 キャベツ海苔和え	御飯 鶏肉南蛮漬 じゃが芋とツの炒め煮 白菜サラダ	御飯 ぶり照り焼き さつまいものレモン煮 かぶのゆかりあえ	麦入り御飯 つみれと白菜の煮物 青梗菜の挽肉炒め めかぶとろろ	御飯 鶏肉と葱のマヨ焼き かぼちゃのいとこ煮 海草サラダ	御飯 ツと大根のたまごとし きんぴらごぼう イグツとムとマヨアえ

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 大根とリーゼーの煮物 そばろ 味噌汁(キャベツ、カム)	御飯 切干大根の煮物 オクラ納豆 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 はんぺんと小松菜の煮物 五目玉子焼き 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 白菜とウイナーの煮物 にしん甘露煮 味噌汁(葱、ジャガイロ)	御飯 じゃが芋のきんぴら トマトムツ 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 大根と肉団子の煮物 鮭フレーク 味噌汁(キャベツ、エノ)	御飯 根菜と竹輪の煮物 肉団子 味噌汁(油揚げ、トコシロ)
昼食	御飯 赤魚の西京焼き 里芋の土佐煮 白和え 味噌汁(エノ、油揚げ)	御飯 ハバーク 玉葱ソース 海老とブロッコリーの炒め 大根とかまのサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 ツとジャガイロの炒め 白菜の梅おかか和え つみれ汁	鶏ときのこのかきたまうどん ひじきと豆腐の炒め煮 ほうれん草のから味噌和え 金時豆 	御飯 鯖の味噌煮 厚揚げの生姜炒め 青梗菜のお浸し 澄まし汁(大根、ナメ)	御飯 豚肉とブロッコリーのオムレツ炒め 南瓜のシロ煮 モヤのごま酢あえ リンゴ缶(デイ) スープ(白菜、カム)	御飯 カレイのみぞれ煮 かぶとウイナーの炒め 春菊のピーチ和え バナナ(デイ) 味噌汁(豆腐、椎茸)
夕食	御飯 肉団子のカツパ 炒め 白菜とサツマゲの煮物 バナナサラダ	御飯 鮭のムニエル もやしとバナナのソテー 豆腐サラダ	御飯 厚揚げのから味噌炒め かぶのそばろあん さつま芋サラダ	御飯 おでん なすのから炒め キャベツサラダ	御飯 鶏肉とピーマンの山椒炒め さつま芋の煮物 白菜ゆかり和え	御飯 炒り豆腐 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	御飯 麻婆白菜 じゃが芋の甘辛煮 春雨の和え物
	25	26	27	28	29		
朝食	御飯 サツマゲと小松菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(サツマイロ、玉葱)	御飯 車麩の煮付け とろろ納豆 味噌汁(里芋、葱)	御飯 がんと野菜の煮物 いわし生姜煮 味噌汁(じゃが芋、麩)	御飯 ツとジャガイロの煮物 きのこ玉子焼き 味噌汁(大根、椎茸)	御飯 厚揚げと野菜含め煮 そばろ 味噌汁(カム、里芋)		
昼食	御飯 鶏水炊き鍋 なすの煮浸し 青梗菜とかまの和え物 	カレーそば 厚揚げと人参の煮物 キャベツのサラダ 白桃缶(デイ) 	御飯 豚肉と大根の煮物 里芋ときのこの炒め かぶの甘酢漬け みかん缶(デイ) 豆腐スープ	パン トマト煮込みハバーク ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ(デイ) コンソメスープ	御飯 たらのクリームチュー たまごバナナの炒め ホウレンソウのサラダ 黄桃缶(デイ)		
夕食	御飯 ブリの甘酢あん カリフラワーのから炒め もやし磯香和え	御飯 五目玉子焼きあんかけ ホウレンソウとエノのから炒め 大根サラダ	御飯 キャベツと鶏肉の照り炒め 薩摩芋の小豆煮 小松菜の塩昆布和え	御飯 鮭と白菜の粕煮 青梗菜と油揚げの炒め たまごつつ	御飯 回鍋肉 人参と竹輪の炒め もやし中華和え		