

	平成30年 2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝	ご飯 さつま揚げの煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜の炒め物 オクラの焙煎ごまサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	さげ雑炊 厚焼きたまご 大根の和え物 牛乳	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーの和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 もやしゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 オクラの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 高菜納豆 竹輪と青菜の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 ほっけの塩焼き 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	ご飯 豚肉のすき煮 きゅうりの胡麻酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソース ツナとオクラのサラダ 漬物 味噌汁	味噌煮込みきしめん だし巻き卵 きゅうりの酢の物	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 わかめスープ	ご飯 カレーの山椒焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 回鍋肉 ビーフンサラダ 漬物 中華スープ	ご飯 サーモンフライ カリフラワーのソテー 漬物 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 漬物 かき玉汁
夕	ご飯 桜えびのお麩入り卵焼き 大根サラダ 漬物 パインコンポート	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん 海老と青梗菜の旨煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏もものこつてり煮 切干大根の煮物 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 ホキのミモザ焼き 野菜サラダ 漬物 林檎コンポート	ご飯 肉じゃがコロッケ マカロニサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 さわらの西京焼き 変わり冷奴 しそ昆布 黄桃コンポート	ご飯 たららの甘酢あんかけ 竹輪とひじきの煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 炒り鶏 もやしのごまマヨ和え 漬物 バナナ	ご飯 黄金カレイの煮付け 茄子の田楽 漬物 林檎コンポート	ご飯 タンドリーチキン きゅうりの胡麻マヨ和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 タラのチリソース 冬瓜の含め煮 しそ昆布 パインコンポート
	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)
朝	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 いんげんの和風サラダ うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 キャベツのゆず風味 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	かに雑炊 さんまの蒲焼 水菜と大根のサラダ 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 白菜のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ いんげんのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 卵の花 ほうれん草の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 しらす雑炊 竹輪とじゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 納豆 蒲鉾と野菜のとろみ煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 白菜サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 大根の昆布和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 さばの塩焼き さつま芋のごま煮 漬物 味噌汁	ご飯 魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 漬物 清汁	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 里芋の土佐煮 漬物 味噌汁	ご飯 鮭のおろしポン酢かけ じゃが芋の煮物 漬物 味噌汁 	食パン りんごジャム コンソメスープ ポテトコロッケ 海老とブロッコリーのサラダ	ご飯 さわらの有馬煮 オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	★お楽しみ献立★ 	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ 漬物 かき玉汁	ご飯 千草焼き 茄子の挽肉炒め 漬物 味噌汁	ご飯 サワラのおろし煮 里芋の柚子味噌かけ 漬物 具たくさん汁	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	ご飯 鶏の治部煮 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のトマトソース グリーンサラダ 漬物 林檎コンポート	ご飯 アジのごま味噌焼き 野菜炒め 漬物 キウイ	ご飯 挽肉の五目蒸し ごぼうの甘辛煮 漬物 みかんコンポート	ご飯 豚ニラ炒め ピーナッツ和え 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 手作り鶏つくね ひじき煮 漬物 オレンジ	ご飯 ほっけの塩焼き 青梗菜のソテー 漬物 林檎コンポート	ご飯 たららの野菜蒸し ぜんまいの煮物 漬物 白桃コンポート	ご飯 親子煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 パインコンポート	御飯 豚肉のにんにく味噌炒め 青菜の胡麻よごし 漬物 りんご
	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	施設管理栄養士コメント				
朝	ご飯 生揚げの生姜煮 いんげんの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 冬瓜の信田煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールと野菜の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り卵 白菜の梅和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜のソテー 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">節分の日</h3> <p>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、病気になる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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> </div>				
昼	ご飯 かれいの塩麹焼き 五目金平 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚の南蛮漬け スイートポテトサラダ 漬物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 中華サラダ わかめスープ	～奈良県郷土料理～ にゅうめん のつべい ごま豆腐	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 カリフラワーの旨煮 漬物 清汁	ご飯 肉豆腐 青菜のお浸し 漬物 味噌汁					
夕	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 青菜の煮浸し 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉のうまい焼き 大根のおかか煮 漬物 黄桃コンポート	ご飯 肉じゃが かにサラダ しそ昆布 フルーツカクテル缶	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 シューマイ 漬物 パインコンポート	ご飯 アジのねぎ味噌焼き 冬瓜の煮物 漬物 オレンジ	ご飯 鮭のバター醤油 ポテトサラダ 漬物 マンゴーコンポート					