

	平成31年 2月1日(金)	2月2日(土)	2月3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10日(日)	2月11日(月)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと冬瓜の煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 厚焼き玉子 大根の和え物 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの胡麻醤油和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 さんまの蒲焼 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 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	御飯 野菜の卵とじ 白菜のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 かにかまと野菜のトロミ煮 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 魚のカレー風味焼き カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 回鍋肉 ナムル 漬物 中華スープ	☆お楽しみ献立☆ 	チャーハン 焼き餃子 中華サラダ 若布スープ	御飯 豚肉のトマトソースがけ グリーンサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 ホッケの塩焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 わかめスープ	御飯 カレイの山椒焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鱈の南蛮漬け 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 味噌汁	★季節食★ 
夕	御飯 コロッケ ひじきの煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 鱈のおろしポン酢がけ 長いもとオクラの和え物 漬物 フルーツカクテル	御飯 鶏の治部煮 白菜の塩昆布和え 漬物 林檎コンポート	御飯 鱈の煮付け ピーマンの金平 漬物 白桃コンポート	御飯 ホキの野菜蒸し ザーサイ冷奴 漬物 パイコンポート	御飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の土佐煮 漬物 バナナ	御飯 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	御飯 炒り鶏 もやしのごまマヨ和え 漬物 バナナ	御飯 炒り鶏 茄子の田楽 漬物 マンゴーコンポート	御飯 自身魚のチリソース 五目煮 漬物 洋梨コンポート	御飯 タンドリーチキン 大根サラダ 漬物 林檎コンポート
	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)	2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)
朝	御飯 はんぺんの煮物 おくらのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの生姜煮 ほうれん草の辛子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー ブロッコリーのわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 カリフラワーの胡麻風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の煮物 青菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 もやしの柚風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ブロッコリーの山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーと胡麻風味和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 蟹雑炊 卵の花 キャベツのおかか和え 牛乳
昼	食パン 花野菜サラダ クリームシチュー ジャム フルーツカクテル	◎セレクト食◎ A:とんかつ B:鮭フライ 白菜と揚げの煮物 漬物 味噌汁	御飯 親子煮 青梗菜のソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の旨焼き ポテトのクリーム煮 漬物 清汁	御飯 鱈の有馬煮 胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	御飯 鰯の山椒焼き 五目金平 漬物 清汁	御飯 肉豆腐 隠元のビーナッツ和え 漬物 清汁	御飯 鯖の香味ソース 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	御飯 ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 漬物 若布スープ	御飯 味噌煮込みうどん 生揚げの煮物 ポテトサラダ
夕	御飯 挽肉の五目蒸し 隠元のビーナッツ和え 漬物 みかんコンポート	御飯 鮭の塩麹焼き 里芋の煮物 漬物 パイコンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ もやしの中華和え 漬物 人参ゼリー	御飯 自身魚のミモザ焼き かぶの含め煮 漬物 黄桃コンポート	御飯 和風麻婆茄子 ビーフンサラダ 漬物 オレンジ	御飯 鶏のから揚げ 牛蒡サラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鱈のおろし煮 蓮根の高菜炒め 漬物 フルーツカクテル	御飯 鶏の葱みそ焼き 冬瓜の煮物 漬物 バナナ	御飯 カレイの煮付け ナスの炒め物 漬物 オレンジ	御飯 鶏もものこつてり煮 もやしの胡麻酢和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 鰯の照り焼き ほうれん草のソテー 漬物 パイコンポート
	2月23日(土)	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	施設管理栄養士コメント				
朝	御飯 竹輪と野菜の煮物 おくらとしそ風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 蒲鉾と野菜の炒め物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビ団子の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 隠元のおかか和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	<div data-bbox="1243 1109 1534 1165" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 節分の日 </div> <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と、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>				
昼	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め かぶのおかか煮 漬物 清汁	御飯 かれないのとろろ蒸し ピーマンの金平 漬物 味噌汁	御飯 鱈の甘酢あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	☆郷土料理☆ かきまぶり 太刀魚の山椒焼き 胡麻豆腐 清汁	ショコラパン ツナとブロッコリーのサラダ ミネストローネ フルーチェ 漬物 清汁	御飯 肉団子の酢豚風 ベーコンと青梗菜の旨煮 漬物 清汁					
夕	御飯 揚げ豆腐のそぼろあんかけ にらともやしの炒め物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 八宝菜 春巻き 漬物 林檎コンポート	御飯 麩の卵焼き 切り干し大根の煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 きのこハンバーグ ひじきの煮物 漬物 みかんコンポート	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 パイコンポート	御飯 鮭のバター醤油焼き ぜんまいの煮物 漬物 パイコンポート					