

	令和3年 2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)
朝	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜ソテー 隠元の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 オクラの柚子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ひき肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 卵の花 二色和え 牛乳	御飯 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 ブロッコリーのおかか・和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビ団子と野菜の洋風煮 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と里芋の煮物 隠元の胡麻和え たいみそ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 麩の卵とじ もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め オクラのお浸し 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	御飯 ホキのパン粉焼き マカロニ入り洋風サラダ 漬物 味噌汁	タンメン エビ焼売 白菜の中華和え	御飯 ハムカツ 大豆サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鱈の梅しそ焼き ゼンマイの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め あざりと胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	御飯 ホキのチリソースがけ 白菜の中華和え 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A:鶏肉の唐揚げ B:白身魚のフライ グリーンサラダ 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 青梗菜のナムル わかめスープ
夕	御飯 鰯の竜田揚げ 蓮根サラダ 漬物 バナナ	御飯 鶏もものこってり煮 大根サラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 鱈の塩焼き 青梗菜の和風和え 漬物 パインコンポート	御飯 鶏肉のキノコあんかけ さつま揚げと野菜の煮物 漬物 白桃コンポート	御飯 鱈の西京焼き ひじきの煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 鶏つくね 金平ごぼう 漬物 フルーツカクテル	御飯 豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜のサラダ 漬物 みかんコンポート	御飯 鱈の胡麻マヨ焼き カリフラワーサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 豚にら炒め ほうれん草の辛子和え 漬物 パインコンポート	御飯 鱈の西京焼き 五目煮 漬物 リンゴコンポート	御飯 鶏肉のカレー焼き オクラのおかか・和え 漬物 オレンジ
	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)	2月22日(月)
朝	御飯 ツナとほうれん草のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き 小松菜の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 キャベツの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビつみれと野菜の煮物 もやしの柚子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムとじゃが芋の煮物 大根の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンとかぶのコンソメ煮 青梗菜の青しそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 卵の花 オクラのしらす和え 牛乳	御飯 ひき肉と白菜の旨煮 ツナと隠元のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと茄子の生姜炒め もやしのポン酢和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の炒め物 カリフラワーのおかか・和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 オクラの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ショコラパン ミネストローネ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	御飯 家常豆腐 大根としそのマヨ和え 漬物 中華スープ	御飯 鱈のおろしポン酢がけ ごぼうの甘辛炒め 漬物 味噌汁 	御飯 鱈の野菜あんかけ オクラの和風和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の和風炒め 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	御飯 鯖の香味焼き ひき肉と隠元の炒め物 漬物 味噌汁	肉うどん だし巻き卵 小松菜のお浸し	御飯 鱈の和風ムニエル 大根サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのマヨ和え 漬物 コンソメスープ	☆お楽しみ献立☆ 	☆イベント食☆ 御飯 おでん 豚肉とごぼうの甘辛煮 キャベツのサラダ
夕	御飯 お好み焼き風卵焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 人参ゼリー	御飯 カレーの柚香煮 ベーコンと青梗菜の炒め物 漬物 白桃コンポート	御飯 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル 漬物 洋梨コンポート	御飯 千草焼き 蓮根の梅和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 豆腐の肉みそがけ ブロッコリーの塩炒め 漬物 フルーツカクテル	御飯 チキンステーキBBQ風ソースがけ マカロニサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 コロケ 鶏肉と根菜の煮物 漬物 リンゴコンポート	御飯 回鍋肉 青梗菜ナムル 漬物 みかんコンポート	御飯 ホキのみりん醤油焼き ひじきサラダ 漬物 バナナ	御飯 鶏肉と野菜の焼き肉風 さつま芋サラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 鱈の磯焼き 野菜の胡麻和え 漬物 洋梨コンポート
	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)	施設管理栄養士コメント				
朝	御飯 炒り豆腐 小松菜の生姜和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の卵とじ キャベツの梅おかか・和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青菜の煮浸し もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか・和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハムと白菜のクリーム煮 大根の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>節分の日</b> </div> <p>暦の上では、立春の前日のこと“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、病気になら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)でありますように願った庶民の知恵には恐縮ですね。 栄養満点の大豆や鰯料理を食べて免疫力をUPしたいですね。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>				
昼	御飯 鱈の野菜あんかけ 茄子の香味炒め 漬物 味噌汁	御飯 食パン クラムチャウダー グリーンサラダ 漬物 みかんコンポート	御飯 豚肉と茄子の炒め物 ごぼうサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のネギダレがけ ポテトサラダ 漬物 味噌汁	御飯 かに玉 ブロッコリーサラダ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の照り焼き 隠元の胡麻マヨ和え 漬物 味噌汁					
夕	御飯 炒り鶏 もやしのポン酢和え 漬物 マンゴーコンポート	御飯 キノコハンバーグ オクラの和風和え 漬物 人参ゼリー	御飯 カレーのトマトソースがけ 隠元のソテー 漬物 黄桃コンポート	御飯 サーモンフライ 蓮根サラダ 漬物 パインコンポート	御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め かぶの柚子味噌がけ 漬物 リンゴコンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ カリフラワーのカレーソテー 漬物 フルーツカクテル					