

	平成30年 2月1日(木)	2月2日(金) お麩の日 つぼ漬けの日	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) 豚井の日	2月11日(日)
朝	ご飯 炒り卵 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩と豚の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉と野菜のソテー うの花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 肉じゃが いんげんのゆかりマヨ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 卵と木耳の炒め物 えのきとピーマンの炒め物 ふりかけ 牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 チンゲン菜ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 小松菜といたけのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚と野菜炒め物 しらすおろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚バラのトロ口煮 納豆 たいみそ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 チキンジンジャー かぶの水晶体 漬物 味噌汁	ご飯 たらの野菜蒸し 里芋の磯辺和え つぼ漬け 味噌汁	☆季節食☆ ご飯 ポークステーキ 小松菜の和え物 しば漬け 味噌汁	ご飯 煮こみハンバーグ キャベツのコールスロー 小松菜の和え物 しば漬け 味噌汁	ご飯 胚芽ロール キャベツのコールスロー メイプルジャム コンソメスープ 味噌汁	ご飯 かわいいのバター醤油焼き 花野菜サラダ 漬物 コンソメスープ 味噌汁	◎セレクト◎ ご飯 A:鶏の南蛮漬け B:鯉の南蛮漬け ごぼうの胡麻サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鯉の漬け焼き 茄子のみぞれ和え 漬物 味噌汁	ご飯 ちゃんこ鍋風 ブロックリーのお浸し 漬物 味噌汁	☆郷土料理☆ 北海道 ～豚井の日～ 豚井 鶏南蛮そば 小松菜としめじの和え物 ごぼうの甘辛炒め	
夕	ご飯 ほきの香味ソースかけ れんこんのピリ辛炒め キウイ 漬物	ご飯 麻婆豆腐 白菜の中華和え みかんのコンポート ザーサイ 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の和え物 デザートムース(いちご) バナナ 漬物	ご飯 ぶりの照り焼き カリフラワーのとろみあん 炒り鶏 パインのコンポート 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のお浸し 牛乳寒天 つぼ漬け 漬物	ご飯 豚肉の四川風炒め 白菜のお浸し りんご 漬物	ご飯 擬製豆腐 胡瓜の土佐酢和え 金平ポテト 人参ゼリー 漬物	ご飯 若鶏の香味焼き 人平ポテト 人参ゼリー 漬物	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 木耳と白滝の炒り煮 オレンジ 漬物	ご飯 鯉のもろみ焼き 木耳と白滝の炒り煮 オレンジ 漬物	ご飯 かに玉風 じゃが芋のまさご和え 黄桃のコンポート 漬物
	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) ギョーザの日	2月17日(土) 切干大根の日	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 麩とツナの煮物 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐の和風あんかけ オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 鶏挽肉と青菜のソテー いんげんの昆布和え 納豆 うめびしお 牛乳	ご飯 えびつみれの含め煮 大豆の五目煮 かにとキャベツの和え物 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 かにとキャベツの和え物 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 京がんもの煮物 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ 白菜と人参の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 マカロニのコンソメ煮 菜の花のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚と野菜の炒め煮 納豆 漬物 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 白身魚のオニオンソース 大根サラダ つぼ漬け クリームポタージュ	ご飯 野菜のマリネ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	ご飯 赤魚の有馬焼き ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 ポトフ イタリアンサラダ みかんジャム パンピングクリーム 味噌汁	雑炊 鶏挽肉と青菜のソテー いんげんの昆布和え 納豆 うめびしお 牛乳	ご飯 かじきのバター醤油焼き 豚肉のトマトソース かれのい香味ソースかけ 和風ポーク 青菜とじゃこの炒め物 かれのいソテー・チーズ風味	ご飯 えびつみれの含め煮 大豆の五目煮 かにとキャベツの和え物 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 かにとキャベツの和え物 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ 白菜と人参の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 マカロニのコンソメ煮 菜の花のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚と野菜の炒め煮 納豆 漬物 味噌汁/牛乳
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋のレモン煮 バナナ 漬物	ご飯 手作りつくね ひじき煮 ブルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 酢豚 庄内麩とキャベツの味噌炒め 人参ゼリー 漬物	ご飯 鯖のおろし煮 もやしとさきみの胡麻和え みかんのコンポート つぼ漬け 漬物	雑炊 鶏挽肉と青菜のソテー いんげんの昆布和え 納豆 うめびしお 牛乳	ギョーザの野菜餡 ギョーザの和え物 杏仁豆腐 しば漬け 漬物	ご飯 千草焼き 白菜の梅風味和え パインのコンポート しば漬け 漬物	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 ブリの漬焼 ぶきの信田煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 あじの山椒焼き 春雨の酢の物 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏肉の梅肉風 きざみ昆布の炒り煮 パインのコンポート 漬物	ご飯 豚肉のソテーおろしポン酢 根菜サラダ オレンジ 桜大根
	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 ちくわと野菜の煮物 きゅうりと玉ねぎのサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の煮物 えのきのおろし和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 かつおと野菜の炒め煮 オクラの和え物 ゆずみそ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の煮物 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;">  <h3 style="margin: 0;">節分の日</h3>  </div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <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、病気になら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>  <p>鬼は外 福は内</p> </div> </div>				
昼	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根のゆず風味 しば漬け コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 ちんげん菜の和風あえ 漬物 パンピングクリーム	★お楽しみ献立★ ご飯 ほきの漬け焼き ひじきの炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 ほきの漬け焼き ひじきの炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き きのこのマリネ 漬物 コンソメスープ	ご飯 キャロットロール メンチカツ 野菜のタルタルソース りんごジャム コンソメスープ					
夕	ご飯 白身魚フライ 大豆サラダ キウイ 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 レバーの煮付け りんごのコンポート つぼ漬け 漬物	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 三色なます デザートベース(レアチーズ) 漬物	ご飯 もやしとほうれん草の和え物 人参ゼリー らっきょう 漬物	ご飯 鯉のしそ香味焼き キャベツのおろししょうゆ和え みかんのコンポート 漬物	ご飯 たらの甘酢餡 ほうれん草ソテー デザートムース(バナナ) 漬物					