

	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	ご飯 炒り卵 白菜の和え物 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉じゃが 卵と木耳の炒め物 いんげんのゆかり和え 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和え物 ゆずみそ 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 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 豚バラのトロロ煮 駄とツナの煮物 キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚バラのトロロ煮 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 かにとキャベツの和風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 マカロニのコンソメ煮 かにとキャベツの和風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 ブリの漬け焼き かぶの水晶漬物 味噌汁	☆季節食☆ さばのトマトソース 野菜のマリネ 漬物 中華スープ	ご飯 さばのトマトソース 野菜のマリネ 漬物 中華スープ	ご飯 かじまきぐるの味噌焼 小松菜の和え物 漬物 清汁	雑炊 かじまきぐるの味噌焼 花野菜サラダ 漬物 コーンスープ	雑炊 かじまきぐるの味噌焼 鶏もも肉のバーベキューソース焼 A: 鰹の南蛮漬け B: 鶏の南蛮漬け ごぼうの胡麻サラダ 味噌汁	◎セレクト◎ カレーうどん 大根金平 カリフラワーのおかか和え	ご飯 ポークジンジャー 根菜サラダ しば漬け クリームポタージュ	ご飯 鮭の塩焼き 春菊のお浸し 胡瓜漬け(青) 味噌汁	☆郷土料理☆ 若鶏の香味焼き 春雨サラダ 青しその実漬け パンプキンクリーム	☆郷土料理☆ 若鶏の香味焼き 春雨サラダ 青しその実漬け パンプキンクリーム
夕	ご飯 自家製ひりょうず れんこんのピリ辛炒め りんご しば漬け	ご飯 たらしの野菜蒸し 里芋の磯辺和え みかんのコンポート	ご飯 麻婆茄子 キャベツとザーサイの和え物 デザートムース(いちご)	ご飯 豚の山椒焼き 切干大根サラダ パンのコンポート	雑炊 ホキのきのこソースかけ ハムと白菜の炒め物 牛乳寒天	ご飯 擬製豆腐 胡瓜の生姜醤油和え キウイ	ご飯 赤魚の味噌焼き 茄子のみぞれ和え 人参ゼリー	ご飯 かに玉風 中華サラダ フルーチェ(メロン)	ご飯 炒り鶏 もずく酢 バナナ	ご飯 鱈のもろみ焼き 木耳と白滝の炒り煮 黄桃のコンポート	ご飯 かれのオニオンソースかけ かぶの吉野煮 りんごのコンポート しば漬け
朝	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	ご飯 大豆の五目煮 小松菜としたけのお浸し 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 肉野菜炒め 大根サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊(大根葉) 野菜つみれの含め煮 いんげんの昆布和え たいみそ 牛乳	ご飯 挽肉と野菜のソテー 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 肉じゃが 白菜と人参の和え物 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 いんげんのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の炒め煮 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳
昼	シーフードカレー 野菜のマリネ らっきょう コンソメスープ	ご飯 酢豚 庄内麩とキャベツの味噌炒め 胡瓜漬け(青) 中華スープ	ご飯 白身魚のデミソースかけ 青菜のガーリック風味 しば漬け コーンスープ	ご飯 胚芽ロール メンチカツ パンプキンサラダ みかんジャム コンソメスープ	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い	☆郷土料理☆ ～大阪府～ 肉吸い
夕	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 もやしと三つ葉のゆず風味 人参ゼリー 桜大根	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の胡麻和え デザートムース(ピーチ)	ご飯 手作りつくね ひじき煮 パイナップル 漬物	ご飯 鯖のおろし煮 さきみと野菜の和え物 洋梨のコンポート 桜大根	雑炊 鰹の梅しそ焼き ザーサイの和え物 杏仁豆腐 うぐいす豆	ご飯 千草焼き 金平ポテト オレンジ しば漬け	ご飯 鮭のムニエル 大豆サラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 和風ポーク にんじんしりしり キウイ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け きゅうりの土佐酢和え パイナップル しば漬け	ご飯 かれのマスタード焼き ブロッコリーのクリーム煮 みかんのコンポート 漬物	ご飯 豚肉の四川風炒め れんこんサラダ 白桃のコンポート 昆布佃煮
朝	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	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 きゅうりと玉ねぎのサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜の炒め煮 オクラの和え物 のり佃煮 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	ご飯 和風チャンプル 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の煮物 ピーマンと挽肉のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	<div style="text-align: center;">  <h3>節分の日</h3>  </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>				
昼	ご飯 カリボンチキン 彩り野菜の炒め物 しば漬け パンプキンスープ	★お楽しみ献立★ 白身魚のイタリアソース レタスサラダ 漬物 コーンスープ	ご飯 キャロットロール クリームシチュー ハムのマリネ ブルーベリージャム コンソメスープ	ご飯 かじきのオイスター餡かけ 金平ごぼう しば漬け 味噌汁	ご飯 ホキのパター醤油風味 いんげの胡桃和え 漬物 クリームポタージュ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	 				
夕	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 三色なます バナナ 漬物	ご飯 若鶏と野菜のオイスター炒め じゃが芋のまさご和え デザートベース(レアチーズ)	ご飯 回鍋肉 ちんげん菜の和え物 りんご 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 大根サラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 ナムル 人参ゼリー 福神漬け 桜大根	ご飯 豆腐とえびの旨煮 レバーの煮付け パイナップル 漬物	  <p>鬼は外 福は内</p>				