

		2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	
朝	<b>ウイング入所</b> <b>令和5年 2月月間献立</b>    	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生姜煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれと野菜の煮出し 胡瓜と大根の柚子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉とポテトのソテー 白菜サラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 菜の花のマヨ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	
		ご飯 ミルクスープ きのコハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の焼肉風 かぼちゃサラダ 漬物	<b>☆季節食☆</b> 節分まめご飯 清汁 いわしハンバーグ ふきの煮物 黒ごまプリン	ご飯 コンソメスープ ほきのクリームソースかけ マセドアンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の玉葱のオイスター炒め 茄子のおろし和え 漬物	
		ご飯 肉豆腐 蓮根の炒り煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 さわらのハーブパン粉焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き カリフラワーの中華和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 桜えびのお麩入り卵焼き わかめの和風和え 漬物 フルーチェ	ご飯 カレーライス コールスローサラダ 漬物 キウイ	
<b>2月6日(月)</b>	<b>2月7日(火)</b>	<b>2月8日(水)</b>	<b>2月9日(木)</b>	<b>2月10日(金)</b>	<b>2月11日(土)</b>	<b>2月12日(日)</b>	
朝	ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 スクラブルエッグ わかめのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんとかぶ煮 人参のごま風味サラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 二色和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 花野菜サラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 テンゲン菜の辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の炒め物 大根の土佐漬け うめびしお 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豆腐の五目あんかけ 茄子の香味和え 漬物	<b>食パン</b> ジャム 肉団子のクリーム煮 グリーンサラダ 洋梨のコンポート	<b>◎セレクト食◎</b> A: サワラの幽庵焼き B: 鶏肉の幽庵焼き	<b>◆郷土料理◆</b> ~宮崎県郷土料理~ <b>チキン南蛮</b> 春雨サラダ 漬物	ご飯 コーンスープ ロールキャベツ ポテトサラダ 漬物	<b>★井めぐり★</b> <b>とよま井</b> みそ汁 キャベツの昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁 プリのねぎ味噌焼き さつまいもの甘煮 漬物
夕	ご飯 松風焼き 青菜の梅和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 あじの山椒焼き ごぼうサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 炒り鶏 いんげんの胡麻和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 白身フライ ニラと挽肉の炒め物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 漬物 黄桃のコンポート
朝	<b>2月13日(月)</b>	<b>2月14日(火)</b>	<b>2月15日(水)</b>	<b>2月16日(木)</b>	<b>2月17日(金)</b>	<b>2月18日(土)</b>	<b>2月19日(日)</b>
朝	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 蒲焼と青菜の中華炒め カリフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 ブロッコリーのしそ風味和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の炒め煮 隠元の山椒和え ふりかけ 牛乳	<b>たまご糰子</b> カニカマと冬瓜のどろみ煮 キャベツと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 オクラのたぬきあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 おつゆ麩の卵とじ 人参のドレッシング和え うめびしお 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 茄子と挽肉のカレー コンソメスープ ゆで卵とブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の冷部煮 シューマイの金平 漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 シューマイ 漬物	ご飯 みそ汁 鱈の揚げだし 切干大根の煮物 漬物	ご飯 鶏南蛮うどん もやしの生姜炒め 青菜のわさび和え シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ヤムニョム風チキン シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの梅し焼き 豆腐チャンプル 漬物
夕	ご飯 ホキの桑焼き 白菜の甘酢和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 スパニッシュオムレツ 大豆のドレッシング和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 サワラの煮付け じゃが芋の和え物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ミモザサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 さばのカレームニエル スイートポテトサラダ 漬物 パナナ	ご飯 挽肉の五目煮 野菜のクリーム煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の甘酢炒め ひじきとごぼうのサラダ 漬物 洋梨のコンポート
朝	<b>2月20日(月)</b>	<b>2月21日(火)</b>	<b>2月22日(水)</b>	<b>2月23日(木)</b>	<b>2月24日(金)</b>	<b>2月25日(土)</b>	<b>2月26日(日)</b>
朝	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 しらすとオクラの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールのコンソメ煮 人参のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 キャベツと豆苗のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 つみれの煮物 菜の花のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げと青菜の生姜炒め 納豆 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯 ミルクスープ ほきのバジルオイル焼き 南瓜サラダ 漬物	<b>チャーハン</b> 中華スープ 焼き餃子 ピーフンの中華和え	<b>カスタードパン</b> ミネストローネ マカロニサラダ マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ さつま芋のレモン煮 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の信田煮 漬物	ご飯 コーンスープ ハンバーグデミソースかけ れんこんサラダ 漬物	<b>~お楽しみ献立~</b> せりご飯 おおい物 金目鯛の煮付け ふろふき大根 菜花の胡麻和え
夕	ご飯 ぎせい豆腐 根菜煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 白身魚の干草焼きずあんかけ 切り干し大根のごま酢和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のうまい焼き 変わり奴 漬物 オレンジ	ご飯 マーボー春雨 カニカマと青梗菜のサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ぶり大根 じゃが芋と小松菜の金平風 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉の味噌炒め わかめサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉の中華風生姜焼き 茄子の煮浸し 漬物 人参ゼリー
朝	<b>2月27日(月)</b>	<b>2月28日(火)</b>	<b>管理栄養士からのコメント</b>				
朝	<b>きのご糰子</b> ソーセージとじゃが芋炒め カリフラワーのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 小松菜の柚子風味和え うめびしお 牛乳	 <b>節分</b> 				
昼	<b>けんちんそば</b> 白菜の塩昆布和え フルーチェ	ご飯 かき玉汁 さばの味噌煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物	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				
夕	ご飯 お好み焼き卵卵焼き 大豆サラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のトマト煮 大根と胡瓜のフレンチ和え 漬物 白桃のコンポート					