

		2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)		
朝 昼 夕	ウイング入所 令和6年 2月月間献立	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼き いんげんの土佐漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青菜の煮浸し とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 人参のドレッシング和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 もやしの辛子和え わりかけ 牛乳		
		ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ れんごんのピリ辛炒め 漬物	★井めぐり★ とよま井 みそ汁 漬物 ごぼうの梅サラダ	★季節食★ 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 ミルクスープ 鶏肉のカレー風味パン粉焼き カリフラワーサラダ 漬物		
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 ごせい豆腐 南瓜の胡麻煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉と白滝の味噌炒め 切干大根の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 チンジャオロースー風 わかめの酢の物 漬物 キウイ		
	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)	2月11日(日)
朝	ご飯 みそ汁 卵の花 大根の浅漬け ゆずみそ 牛乳	きのこ雑炊 がんもの煮物 菜花のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 出し巻き卵 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 おくらの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 ぶりの幽庵焼き のり塩ポテト 漬物	味噌ラーメン 餃子 中華和え 	ご飯 清汁 たらのテリソース ピーマン炒め 漬物	◎郷土料理◎ ～福岡県～ かしわ飯 豆腐ステーキの蟹あん 大根のわさびマヨ和え みそ汁 漬物	ご飯 コンソメスープ かれのいカレーソースかけ ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンのオイスター炒め 車麩の煮物 漬物	ご飯 コーンスープ 焼肉とボテのオムレツトマトソースかけ マカロニサラダ 漬物
夕	ご飯 家常豆腐 やみつきキャベツ 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 鶏肉の梅煮 ぬた和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 茄子と挽肉カレー わかめのドレッシング和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ほきの山賊焼き風 蓮根の甘酢炒め 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ヤムニョムチキン かにかまと冬瓜のとろろ煮 漬物 オレンジ	ご飯 手作り中華つくね ひじきサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉の中華風生姜炒め 青梗菜のしそ和え 漬物 人参ゼリー
	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)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと根菜煮 小松菜のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとほうれん草のソテー とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんの和え物 たいみそ 牛乳	みそ雑炊 さつま揚げとかぶの煮物 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 おくらの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜のクリーム煮 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳
昼	チャーハン 中華スープ しゅうまい ナムル 	ご飯 みそ汁 豆腐のソテー肉野菜あんかけ 大根のピリ辛炒め 漬物	◎セレクト食◎ A:鶏肉とキャベツのトマト煮 B:白身魚とキャベツのトマト煮 ごぼうサラダ 漬物 かぼちゃのスープ	食パン ジャム オニオンスープ 牛肉コロッケ 海老とブロッコリーのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏天の彩り野菜あん 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物	ご飯 みそ汁 あじの磯焼き 蓮根の山椒炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め ピーマンサラダ 漬物
夕	ご飯 タンドリーサーバ シルバーサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の塩昆布マヨソース 桜えびと白菜の中華和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 冬瓜の含め煮 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 松風焼き 菜の花の辛子和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豚肉炒めニクニクの芽入り マセドアンサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉のはちみつチップ焼き 南瓜サラダ 漬物 バナナ	ご飯 白身魚の香味焼き わかめと大根の中華和え 漬物 パインのコンポート
	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 二色浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と冬瓜の煮物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 もやしの梅和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 あざりと野菜の煮物 いんげんのわさび和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーの柚子風味和え 漬物	カレーライス コンソメスープ フレンチサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ホキの香味焼き 切干大根の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の七味マヨ焼き わかめの酢の物 漬物	かき玉うどん 豚肉と茄子のオイスター炒め キャベツのさっぱり和え 漬物	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のマスタード焼き マリネサラダ 漬物	～お楽しみ献立～ 生姜ご飯 豆腐鍋風 さつま芋の柚子煮 ブロッコリーの塩麹ナムル
夕	ご飯 鶏肉の西京焼き 菜の花の辛子和え 漬物 フルーチェ	ご飯 たらのミモザ焼き キャロットサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 イタリアンオムレツ マカロニサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 和風きのこハンバーグ 大豆サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 ぶり大根 里芋の和風マヨ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豆腐の旨煮 オクラときゅうりの和え物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚のイタリアン野菜ソース かぶの信田煮 漬物 白桃のコンポート
	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	中華雑炊 いわし味付け 青菜のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと冬瓜煮 おくらの和え物 たいみそ 牛乳			
昼	ご飯 コンソメスープ 豆腐のミートソースかけ いんげんのマヨ和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 菜花のたぬき和え 漬物	カスタードロールパン コンソメスープ マカロニグラタン ブロッコリーのフレンチサラダ	ご飯 みそ汁 たらの南蛮漬け 切干大根の胡麻和え 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 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 白身魚のソテーオニオンソースかけ ごぼうサラダ 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の塩レモン炒め れんごんの梅おかか和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き じゃが芋の煮ころがし 漬物 人参ゼリー			