

	平成26年 2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)
朝	ご飯 白菜のトロロ煮 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜といじけのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ もやしと赤ピーマンのソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 うの花 さつま揚と野菜炒め物 ふりかけ 牛乳	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 ひじき煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のしその実和え のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ 小松菜のソテー うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 しらすおろし 刻み胡瓜漬 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんとキャベツの煮浸し 納豆 たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 赤魚の粕漬焼き わかめの酢の物 沢庵 清汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 焼売 大根の浅漬 クリームポタージュ	☆季節食☆ 	ご飯 たららの香り揚げ あさりと大根の炒め物 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ かぼちゃのごまマヨあえ きゅうり漬 味噌汁	ご飯 鱈の生姜焼き ふるふき大根 桜大根 清汁	ご飯 ミートローフ 花野菜のタルタルソース メープルシロップ コンソメスープ	ご飯 白身魚のクリーム煮 グリーンサラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 メヌケの煮付け 大根サラダ つぼ漬 かき玉汁	ご飯 札幌コロッケ 春雨のサラダ 白菜の浅漬 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん なすのお浸し 杏仁豆腐
夕	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ パインのコンポート 昆布佃煮	ご飯 白身魚のピカタ とうふチャンプル りんご きゃべつの浅漬	チキンカレー 生野菜サラダ 黄桃のコンポート 福神漬	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル 人参ゼリー 漬物	ご飯 鮭の石狩鍋風 白菜のお浸し 杏仁フルーツ しば漬	ご飯 自家製ひりょうず 金平ごぼう フルーチェ(メロン) つぼ漬	ご飯 さばの塩焼き ちんげん菜の和風あえ 洋梨のコンポート 千切沢庵	ご飯 千草焼き 豚肉の生姜焼き 大豆と昆布の煮物 オレンジ 漬物(きゅうり漬)	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまきご和え パイン しば漬	ご飯 たらちり れんこんのピリ辛炒め りんごのコンポート きゅうりの浅漬	ご飯 かれのい梅煮 白菜のソテー キウイ 沢庵
	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝	雑炊 ちくわと大根の煮物 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳	ご飯 大豆の五目炒め煮 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 落花生和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜とちくわの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 大根の中華和え のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	雑炊 鯛つみれの煮物 れんこんの梅風味 漬物 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあつさり漬 ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	◎セレクト◎ A: 鮭の南蛮漬 B: 鶏の南蛮漬 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソースかけ かぶの吉野煮 きゃべつの浅漬 清汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 南瓜の煮物 沢庵 味噌汁	ご飯 鱈の漬焼き さつま芋のレモン煮 漬物(白菜) 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ カリフラワーのころみあん 漬物(青しそ) 味噌汁	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ もやしの和え物 なめこ卸しうどん グリーンサラダ	ご飯 グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ピクルス クリームポタージュ	ご飯 牛肉の焼肉風炒め もやしとザーサイの和え物 しば漬 味噌汁	ご飯 ブリ大根 里芋の磯辺和え 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 ポークジンジャー 春雨ときくらげ炒めカレー風味 桜大根 清汁
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 山菜巾着と野菜の煮物 白桃のコンポート 桜大根	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え 人参ゼリー ザーサイ	ご飯 鱈の蒲焼き 菜の花のからし和え フルーチェ(いちご) 漬物(きゅうり漬)	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー バナナ 漬物(しば漬)	ご飯 鮭の和風ムニエル ピリ辛白滝 洋梨のコンポート 漬物(桜大根)	ご飯 すき焼き 温泉卵 オレンジ 昆布佃煮	ご飯 つくね鍋 ブロッコリーのお浸し りんご つぼ漬	ご飯 カレイのおろし煮 ほうれん草のごま和え フルーチェ(ピーチ) 胡瓜の浅漬	ご飯 たららの雪花蒸し 切り昆布の煮物 バナナ 沢庵	ご飯 鶏肉の照り焼き シーザーサラダ 黄桃のコンポート 大根の浅漬	ご飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し 人参ゼリー つぼ漬
	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	施設管理栄養士コメント				
朝	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 大根のごま酢和え うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 鱈の塩焼き ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーと野菜のソテー もやしと胡瓜の和え物 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 かこと胡瓜の和え物 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 マカロニのコンソメ煮 ツナサラダ 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	★お楽しみ献立★ 	ご飯 豚かつ 白菜のお浸し つぼ漬 味噌汁	ご飯 キャロットロール ロールキャベツ ポテトサラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 ネギ塩カルビ丼 千草焼き ぜんまいの煮物 沢庵 春雨スープ	ご飯 ネギ塩カルビ丼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 ネギ塩カルビ丼 回鍋肉 焼きビーフン 胡瓜の浅漬 清汁					
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 パインアップル しば漬	ご飯 赤魚の西京焼き しめじとキャベツの和え物 牛乳寒天 きゅうりの浅漬	ご飯 自家製ひりょうず ふきの信田煮 洋梨のコンポート 野沢菜漬	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ キウイ しば漬	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き きざみ昆布の煮物 オレンジ 大根の浅漬	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと小松菜のソテー 人参ゼリー 漬物					



鬼は外  
福は内