

	平成28年 2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	
朝	ご飯 大豆のトマト煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/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	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 しらすおろし ゆずみそ 牛乳	ご飯 車麩の煮物 オクラのおかか和え のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜といちげのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 青菜の和えもの ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜のトロロ煮 オクラの和え物 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 鰯つみれの煮物 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 うの花 漬物 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	
昼	ご飯 ポークステーキ かぶの水晶煮 しば漬 味噌汁	ご飯 たらのポテト焼き ブロッコリーサラダ 漬物 パンプキンスープ	☆季節食☆ 	ご飯 豚肉の四川風炒め 餃子 漬物 クリームポタージュ	ご飯 かれのいゆ香煮 胡瓜の土佐酢和え つぼ漬 すまし汁	ご飯 ミートローフ 春雨のサラダ 野沢菜漬 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ かぼちゃのごまマヨえ 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の生姜焼き ちんげん菜の和風あえ 漬物 清汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め ふろふき大根 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A: クリームシチュー B: ビーフシチュー シーザーサラダ コンソメスープ		ご飯 メヌケの煮付け 大根サラダ さくら漬 味噌汁
夕	ご飯 白身魚のピカタ 里芋の磯辺和え 白桃のコンポート 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル バナナ ザーサイ	ご飯 鶏肉の治部煮 生野菜サラダ フルーチェ(ピーチ) 昆布佃煮	ご飯 鮭の山椒焼き カリフラワーのとろみあん パイン 高菜漬	チキンカレー ごぼうの胡麻サラダ 黄桃のコンポート 福神漬	ご飯 たらちり れんこんのピリ辛炒め 人参ゼリー 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 フルーツカクテル 漬物	ご飯 自家製ひりょうず レバーの煮付け フルーチェ(メロン) つぼ漬	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 洋梨のコンポート 漬物(つぼ漬)	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 キウイ 赤しその実漬	
	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)	2月22日(月)	
朝	ご飯 豆腐のそぼろ煮 野菜のマリネ ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 卵と木耳の炒め物 キャベツのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/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 田舎煮 落花生和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 えびつみれの煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	御飯 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	雑炊 鶏挽肉と青菜の炒め物 インゲンのお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ もやしと人参のナムル ふりかけ 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	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー 白菜の中華和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	
昼	タンメン れんこんの高菜炒め 小松菜のクルミ和え	ご飯 ギョーザの野菜あんかけ なすのお浸し 野沢菜 中華スープ	ご飯 鮭の南蛮漬け 庄内麩とキャベツの味噌炒め 漬物 パンプキンスープ	ご飯 白身魚の香味ソースかけ かぶの吉野煮 漬物 清汁	胚芽ロール 煮こみハンバーグ キャベツのコールスロー いちごジャム コーンスープ	ご飯 たららの粕漬け 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 和風ポーク にんじんのしりしり つぼ漬 味噌汁	ご飯 白身魚フライ ザーサイの和え物 漬物 味噌汁	シーフードカレー グリーンサラダ らっきょう漬 コンソメスープ	3F 鍋の会 ちゃんこ鍋風 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 漬物 コンソメスープ		
夕	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え オレンジ しば漬	ご飯 かれのいゆ梅煮 炒り豆腐 杏仁豆腐 沢庵	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 つぼ漬	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え 洋梨のコンポート ザーサイ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 白菜のお浸し オレンジ うぐいす豆	ご飯 牛肉の焼肉風炒め シュウマイ 人参ゼリー 沢庵	ご飯 ブリの漬焼 ふきの信田煮 白桃のコンポート 桜大根	ご飯 チキンジンジャー 金平しらたき 杏仁豆腐 昆布佃煮	ご飯 あじの山椒焼き しめじとキャベツの和え物 フルーチェ(りんご) しば漬	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大豆サラダ バナナ 沢庵	ご飯 かじきのバター醤油焼き 里芋の煮物 フルーツカクテル 野沢菜漬	
	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)	2月29日(月)	施設管理栄養士コメント				
朝	ご飯 五目卵焼き 大根のごま酢和え 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	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜のしょうが和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	雑炊 豆腐のそぼろかけ カリフラワーの梅風味 ゆずみそ 牛乳	ご飯 麩とツナの煮物 かじこと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	節分の日    暦の土では、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。  				
昼	☆郷土料理☆ ほうとううどん 小松菜のお浸し フルーチェ(ぶどう)	ご飯 ロールキャベツ 春雨ときくらげ炒め 漬物 コーンスープ	ご飯 キャロットロール 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 ぜんまいの煮物 漬物(ザーサイ) パンプキンスープ	ご飯 コロケ 野菜のタルタルソース 高菜漬け 味噌汁	★お楽しみ献立★ 						トマト食パン ポトフ イタリアンサラダ みかんジャム クリームポタージュ
夕	ご飯 鶏肉のクリームソース マカロニサラダ りんごのコンポート 漬物	ご飯 カレーの西京焼き きざみ昆布の炒り煮 みかんのコンポート つぼ漬	ご飯 鱈のしそ風味焼 さつま芋のレモン煮 人参ゼリー 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ペーコンと野菜のソテー パイン 漬物	ご飯 たららの雪花蒸し ほうれん草の和え物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 野菜のマリネ キウイ 漬物	ご飯 鮭のおろし煮 ピリ辛白滝 人参ゼリー 漬物					