

	平成29年 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)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝	ご飯 ツナ野菜炒め 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ソテー 菜の花の和えもの 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 鯛つみれの煮物 オクラのおかか和え 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 小松菜といたけのお浸し 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	雑炊 卵と木耳の炒め物 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜のソテー うの花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の煮物 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜のトロトロ煮 納豆 刻みしば漬け 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 ポークステーキ かぶの水晶煮 しば漬け 味噌汁	ご飯 たらのポテト焼き トマトサラダ 漬物 パンプキンスープ	☆季節食☆ 豚肉の四川風炒め ちんげん菜のあえもの 漬物 中華スープ	ご飯 かれのいの柚香煮 胡瓜の土佐酢和え 漬物 すまし汁	ご飯 ミートローフ 花野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのコールスロー いちごジャム クリームポターージュ	◎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 豚肉の七味焼き なすのお浸し 漬物 中華スープ	ご飯 若鶏の香味ソースかけ 南瓜の煮物 つぼ漬け コンソメスープ	ご飯 赤魚の煮付け 大根サラダ 漬物 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 麻婆豆腐 ナムル 人参ゼリー ザーサイ	ご飯 鶏肉のトマト煮 生野菜サラダ デザートベース(ヨーグルト) 昆布佃煮	ご飯 鮭の山椒焼き カリフラワーのとろみあん バナナ 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ごぼうの胡麻サラダ 牛乳寒天 漬物	ご飯 鱈のもろみ焼き れんこんのピリ辛炒め パインのコンポート 漬物	ご飯 煮こみハンバーグ 白菜のお浸し オレンジ うぐいす豆	ご飯 かれのいの梅煮 炒り鶏 杏仁豆腐 漬物	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう キウイ 漬物	ご飯 千草焼き 切干大根サラダ 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 チキンカレー もやしとほうれん草の和え物 デザートベース(レアチーズ) 福神漬け
	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)
朝	ご飯 大豆の五目炒め煮 大根のごま酢和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 はんぺんとキャベツの炒め煮 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目卵焼き 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩とツナの煮物 かにと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 えびつみれの含め煮 納豆 たいみそ 味噌汁/牛乳	雑炊 鶏挽肉と青菜のソテー いんげんのお浸し 刻みきゅうり漬け 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 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 菜の花のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	しっぽくうどん 小松菜のお浸し 炒り豆腐	ご飯 鯖の生姜焼き ちんげん菜の和風あえ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 五目ひじき 桜大根 味噌汁	ご飯 かれのいの香味ソースかけ かぶの吉野煮 青しその実漬け 味噌汁	ポトフ イタリアンサラダ みかんジャム パンプキンクリーム 漬物	ご飯 たららの粕漬け 切干大根の炒め煮 温野菜 漬物 味噌汁	ご飯 チキンジンジャー ブリの漬焼 ふきの信田煮 漬物 味噌汁	ご飯 シーフードカレー グリーンサラダ らっきょう コンソメスープ 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ 春雨のマヨ和え つぼ漬け 味噌汁	ご飯 ちゃんこ鍋風 ブロッコリーのお浸し 漬物 コンソメスープ	
夕	ご飯 白身魚のオニオンソース マカロニサラダ りんごのコンポート 漬物	ご飯 自家製ひりょうず レバーの煮付け デザートムース(いちご) つぼ漬け	ご飯 鯖のおろし煮 庄内麩とキャベツの味噌炒め みかんのコンポート しば漬け	ご飯 酢豚 もやしとささみの胡麻和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 鮭の南蛮漬け ピリ辛白滝 バナナ 漬物	ご飯 かに玉風 青菜とハムの和え物 洋梨のコンポート つぼ漬け	ご飯 白身魚フライ ザーサイの和え物 牛乳寒天 漬物	ご飯 和風ポーク にんじんしりしり 人参ゼリー 漬物	ご飯 あじの山椒焼き しめじとキャベツの和え物 人参ゼリー しば漬け	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大豆サラダ フルーチェ(ピーチ) 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え オレンジ 漬物
	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	施設管理栄養士コメント				
朝	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 白菜の中華和え 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 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	雑炊 豆腐と鶏肉のあんかけ カリフラワーの梅風味 刻みつぼ漬け 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の煮物 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	<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魚疫カUPです。</p>				
昼	ご飯 かじきのバター醤油焼き シーザーサラダ しば漬け クリームポターージュ	☆郷土料理☆ 神奈川県 ～横浜～ サンマーメン	ご飯 コロッケ 野菜のタルタルソース 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ りんごジャム パンプキンスープ	ご飯 ほきの漬け焼き ぜんまいの煮物 漬物 コンソメスープ						
夕	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋の煮物 フルーツカクテル 漬物	ご飯 カレーの西京焼 きざみ昆布の炒り煮 パインのコンポート つぼ漬け	ご飯 たららの雪花蒸し ほうれん草ソテー 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 野菜のマリネ キウイ 漬物	ご飯 鮭のしそ香味焼き ひじき煮 みかんのコンポート つぼ漬け	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 さつまいものレモン煮 パイン 漬物					



鬼は外 福は内