

ウイング入所 令和7年 2月月間献立						2月1日(土)	2月2日(日)	
朝						ご飯 みそ汁 いり豆腐 ちんげん菜のごま風味 ふりかけ 牛乳	かに雑炊 かぶのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え 牛乳	
昼						ご飯 みそ汁 鶏肉と白滝の炒め物 いんげんの辛子和え 漬物	☆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	
夕						ご飯 白身魚の胡麻マヨ焼き ひじきの煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 ポークチャップ 大根の信田煮 漬物 黄桃のコンポート	
	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)	
朝	ご飯 みそ汁 田舎煮 隠元のごま和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウイナーと野菜の中華炒め 青菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 肉だんごの煮物 カリフラワーの袖子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンとじゃが煮 大根サラダ たいみそ 牛乳	しらす雑炊 豆腐のチャンプルー 白菜のしそ風味和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け とろろ芋 ふりかけ 牛乳	
昼	食パン ジャム クリームシチュー ポパイサラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯 みそ汁 カレーの竜田揚げ わかめの酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のマスタード焼き 根菜煮 漬物	チャーハン 中華スープ 餃子 ナムル	清汁 さばの味噌煮 菜の花の山椒炒め 漬物	ご飯 ミルクスープ 鱈のきのこソース さつま芋サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の焼き浸し 切干大根の和風和え 漬物	
夕	ご飯 酢鶏 中華和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の塩レモン炒め 茄子のおかか和え 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 厚揚げと白菜のそぼろ煮 じゃが芋の和風サラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 白身魚のBBQソースかけ シルバーサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 かに玉 ハムとかぶの中華煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 カレーライス キャベツのごまドレサラダ フルーツカクテル 漬物	
	2月10日(月)	2月11日(火)	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)	
朝	ご飯 みそ汁 かにかまとほうれん草の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	わかめ雑炊 チキンボールの煮物 白菜の辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と青菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまあげと中華炒め煮 青梗菜のわさび和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼きたまご キャベツの土佐漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ♡HAPPY♡ ♡VALENTINE'S♡ ♡♡DAY♡♡ 厚焼きたまご キャベツの土佐漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉とキャベツの炒め物 大根のしそ風味和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 ベーコンと野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 かにかつ 胡瓜ともやしの梅マヨ和え 漬物	ためきそば なすの味噌炒め 大豆サラダ	◎セレクト食◎ A: アジの南蛮漬け B: 鶏肉の南蛮漬け 人参と白滝のきんぴら 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ肉みそかけ ひじきと切干のサラダ 漬物	~お楽しみ献立~ ターメリックライス セロリのコンソメスープ ビーフストロガノフ フレッシュサラダ フルーツカクテル	☆弁めくり☆ 中華丼 わかめスープ ナムル 漬物	ご飯 コーンスープ 白身魚のパン粉焼き マカロニのケチャップソテー 漬物	
夕	ご飯 鶏肉の西京焼き いんげんの炒め物 漬物 バナナ	ご飯 親子煮 うま塩キャベツ 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉とさつま芋の旨煮 あげと小松菜の二色浸し 漬物 ブルーチェ	ご飯 鶏肉の塩昆布マヨソース カリフラワーの和え物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 たらの有馬煮 ハムとボトの青のり炒め 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 人参の胡麻ドレ和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 手作り中華つくね 南瓜の煮付け 漬物 りんごのコンポート	
	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)	2月23日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 冬瓜のとろみ煮 キャベツの甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 お麩の中華卵とじ 白菜のわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわと野菜の生姜炒め いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あざりと野菜の煮物 ちんげん菜の柚子ドレ和え うめびしお 牛乳	きのご雑炊 がんもの煮物 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー とろろ芋 たいみそ 牛乳	
昼	◎郷土料理◎ ~秋田県~ いものこ汁 サワラの香味焼き ごぼうのピリ辛炒め	ご飯 清汁 ヤムニョム風チキン 南瓜サラダ 漬物	カスタードロールパン ミネストローネ グリーンサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 肉じゃが 人参しりしり 漬物	ご飯 かぼちゃスープ たらのミモザ焼き イタリアンサラダ 漬物	ご飯 かき玉汁 豆腐のガーリックステーキ 豚バラだいこん 漬物	ご飯 みそ汁 豚ニラ炒め ビーフンサラダ 漬物	
夕	ご飯 豚肉の味ぼん炒め さつま芋のレモン煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 ホキの山賊焼き風 炒めなます 漬物 ブルーチェ	ご飯 サバの韓国風漬け焼き 切干大根の煮物 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 筑前煮 菜の花の七味マヨ和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 お魚バーグのねぎだれかけ じゃが芋の金平 漬物 フルーツカクテル	ご飯 タンダリーチキン マリネサラダ 漬物 白桃のコンポート	
	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)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 もやしのおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 白菜のしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草のクリーム煮 カリフラワーのボン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 チキンボールの中華煮 小松菜のおひたし 牛乳	<p>暦の上では、立春の前日のごとを「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(たんぼく源)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</p>		
昼	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ナムル 漬物	ハヤシライス コンソメスープ フレッシュサラダ 漬物	ご飯 清汁 たらの磯部揚げ わかめとかニカマの春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き さつま芋のバター醤油煮 漬物	カレーうどん 金平大根 キャベツの柚子風味和え			
夕	ご飯 ぶり大根 ほうれん草の中華和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 ひき肉と厚揚げの生姜味噌炒め 冬瓜の信田煮 オレンジ	ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き さつまあげと野菜炒め 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 イタリアンオムレツ ごぼうサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 漬物 ブルーチェ			