

2月の献立表

	2月15日 (金)	2月16日 (土)	2月17日 (日)	2月18日 (月)	2月19日 (火)	2月20日 (水)	2月21日 (木)
朝食	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃 < 共通料理 > ☆厚揚げの炒め物	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ < 共通料理 > ☆スクランブルエッグ	< A > ホタテ雑炊 味噌汁 (フゲンソ菜) < 共通料理 > ☆ウインナーソテー	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ < 共通料理 > ☆卵の花	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) たいみそ < 共通料理 > ☆卵とじ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃 < 共通料理 > ☆だし巻卵	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお < 共通料理 > ☆チリコンカン
昼食	・ご飯 (150g) ほっけの味噌漬け焼き じゃが芋の煮っ転がし 和え物 (白菜) けんちん汁 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) 鱈のトマトソース ソテー (ほうれん草) さつま芋とリンゴのワザ コンソメスープ (しめじ) 缶果物	・ご飯 (150g) 鶏肉の磯部揚げ キムチ お浸し (ほうれん草) ヨーグルト	・ご飯 (150g) 酢豚 炒め物 (ほうれん草) 人参サラダ 中華スープ (しめじ) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 豚トマト煮 インゲン醤油ソテー 和風サラダ (大根) 味噌汁 (わかめ) 果物 (りんご)	・ご飯 (150g) 秋刀魚の味噌煮 南瓜の煮物 和え物 (菊菜) 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	握り寿司 ・茶碗蒸 かぶと柚子の酢の物 ・赤だし (ふ) 抹茶水羊羹
夕食	・ご飯 (150g) ポークビーンズ アスパラの炒め物 ・さっぱり和え コンソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 鶏肉照り焼き ・ふろふき大根 酢味噌和え (菊菜) 味噌汁 (えび団子) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・ゆず焼き (鯖) 含め煮 (なす) トマトのサラダ 味噌汁 (わかめ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 鰯の梅煮 ・炒め物 (厚揚げ) ブロッコリーの辛子マヨ和え 清汁 (豆腐) 漬物 (しば漬)	・ご飯 ・揚げカレイおろし ひじきの煮物 白和え 味噌汁 (麩) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) ・松風焼 ほうれん草の煮物 なます 味噌汁 (里芋) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鶏肉のもろみ焼き じゃが芋と玉葱のソテー サラダ (キャベツ) 味噌汁 (玉葱) 漬物 (紀ノ川)
3時	一口カステラ オレンジゼリー	栗饅頭 プリン	ドーナツ 抹茶ババロア	エクレア チョコババロア	黒糖饅頭 イチゴゼリー	抹茶ワッフル マロンババロア	マドレーヌ ※青りんごゼリー

ミツバ
バジル
味噌鍋

シナモン
セージ
醤油鍋

シナモン
セージ
お好み焼き

♥ミツバ
フレンチトースト

♥ジャスミン・パセリ
ブラウニー
♥バジル
クレープ



2月の献立表

	2月22日 (金)	2月23日 (土)	2月24日 (日)	2月25日 (月)	2月26日 (火)	2月27日 (水)	2月28日 (木)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) ・ふりかけ <共通料理> ☆オムレツ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (なす) ビーフふりかけ <共通料理> ☆厚揚げの煮物	<A> しらす雑炊 味噌汁 (玉ねぎ) <共通料理> ☆炒り豆腐	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ <共通料理> ☆煮奴	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) のり佃 <共通料理> ☆ハムエッグ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> ☆スクランブルエッグ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (えのき) のり佃 <共通料理> ☆卵の花
昼食	・ご飯 (150g) ・白身魚のパン粉焼き きのこソテー ・グリーンサラダ ミネストローネ 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) ビーフカレー ブロッコリーとエビソテー ・ハムとレンコンマリネ 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ・牛肉の卵とじ あげと小松菜の煮物 貝割れサラダ 味噌汁 (えのき) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) ・鯖山椒煮 付合 煮物 (厚揚げ) 白菜の和え物 清汁 (とろろ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) ユレユレ油淋鶏 ・キャベツの中華炒め 春雨のサラダ 中華スープ (わかめ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) さわらの照焼き じゃが芋そぼろ煮 チンゲン菜のきのこ和え ・赤だし (ふ) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 ・すき焼き ・煮物 (長芋) ・レモン和え (白菜) 味噌汁 (なす) ・りんごゼリー
夕食	・ご飯 (150g) 豚と舞茸の炒め物 インゲンの煮物 和え物 (カワラワ)) 味噌汁 (ふ) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) チリ蒸し (鱈) ・ゴボウの卵とじ カツオ和え (おろ) ・赤だし (なめこ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) かれいの梅煮 ・きんぴら (じゃが芋) 茄子の生姜和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) ・チンジャオロース 小松菜の煮びたし 中華サラダ (玉ねぎ) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) サンマの塩焼き 炒め煮 (竹輪・レンコン) 木の葉のゴマ和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) 筑前煮 ☆煮奴 ぬた和え (菊菜) 味噌汁 (油揚げ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鮭のレモン醤油蒸し 煮物 (大豆・ひじき) ほうれん草のお浸し 味噌汁 (麩) 漬物 (かっぱ)
3時	マイケーキ ※抹茶ゼリー	パンケーキメープル ※ヨーグルトババロア	蒸しパンココア ※チョコババロア	バウムクーヘン ※イチゴババロア	お菓子盛り合わせ ※青りんごゼリー	鯛饅頭 ※イチゴムース	カスタードケーキ ※バニラババロア

ミント
アロエ
醤油鍋

♥ サフラン・タイム
チョコパイ

♥ ミント・アロエ
お好み焼き

♥ ミツバ
プリンアラモード

