

月間予定献立表(H27 2月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝 食	昼 食		夕 食
1	日	パン 味噌汁 卵の花 ヨーグルト	ロールパン ミネストローネ ひじきサラダ ゼリー		ご飯 麻婆豆腐 卵焼き スープ
2	月	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 コロッケ 酢の物 人参のシリシリ		ご飯 魚の味噌煮 わさびマヨ 味噌汁
3	火	パン 味噌汁 スクランブルエッグ ヨーグルト	巻き寿司 煮しめ・こ節分 フルーツ 吸い物	節分	ご飯 牛肉とブロッコリー炒め おろし和え 煮豆
4	水	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ 磯辺和え かぶの柚香漬け		ご飯 煮魚 味噌和え 吸い物
5	木	パン 味噌汁 煮なます ヨーグルト	おにぎり にゅうめん そばろ煮 フルーツ		ご飯 生姜焼き 洋風煮物 味噌汁
6	金	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 焼き魚 サツマイモ煮物 味噌汁		ご飯 親子煮 梅肉和え スープ
7	土	パン 味噌汁 グリーンピース煮 ヨーグルト	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ケチャップ煮 吸い物		ご飯 白菜の煮込み さつまいもの天ぷら 味噌汁
8	日	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト	ロールパン ホワイトシチュー 野菜サラダ ゼリー		ご飯 煮魚 ピーナッツ和え 味噌汁
9	月	パン 味噌汁 金平ごぼう ヨーグルト	ご飯 鶏肉のナゲット風 田舎煮 味噌汁		ご飯 牛肉と大根の煮物 ナムル 中華スープ
10	火	パン 味噌汁 ちくわ煮 ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 白和え もずく酢		ご飯 魚の照り焼き 野菜のあんかけ 味噌汁
11	水	パン 味噌汁 そばろ煮 ヨーグルト	ご飯 鶏の衣揚げ ごま和え 味噌汁		ご飯 大根の煮物 ごま豆腐 スープ
12	木	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	カレーライス 温野菜サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	清掃日	ご飯 魚の竜田揚げ おろし和え 味噌汁
13	金	パン 味噌汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト	おにぎり 肉うどん 五色なま酢 りんごのコンポート		ご飯 野菜炒め 厚揚げのかか煮 かき玉汁
14	土	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト	ちらし寿司 炒り煮・ごま和え ココアゼリー 吸い物	バレンタインデー 誕生会	ご飯 鶏肉の酒蒸し 茄子の味噌炒め かき玉汁
15	日	パン 味噌汁 スクランブルエッグ ヨーグルト	ロールパン ミートスパゲッティ 野菜サラダ ゼリー		ご飯 肉じゃが とろろ浸し 味噌汁

16	月	パン 味噌汁 そばろ煮 ヨーグルト		ご飯 魚の味噌煮 酢の物 煮豆		ご飯 肉豆腐 三色ナムル 味噌汁	
17	火	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト		ご飯 南瓜と豚肉の甘辛煮 とろろ浸し コンポート		ご飯 白菜のスープ煮 里芋の味噌あえ 味噌汁	
18	水	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト		ご飯 コロッケ ふるふき大根 スープ		ご飯 野菜の味噌炒め 酢の物 中華スープ	
19	木	パン 味噌汁 ウインナー炒め ヨーグルト		いなり寿司 かけそば 胡麻和え サツマイモのレモン煮		ご飯 魚のみぞれあん 梅肉和え 味噌汁	
20	金	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 和風ハンバーグ 辛子和え かぶの柚香漬け		ご飯 煮やっこの卵とじ レバニラ炒め 味噌汁	
21	土	パン 味噌汁 グリーンピース煮 ヨーグルト		炊き込みご飯 焼き魚 カレー煮 かき玉汁		ご飯 鶏肉の漬けたれ焼き 野菜のとろろかけ 味噌汁	
22	日	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト		ハヤシライス さっぱりサラダ 福神漬け ゼリー		ご飯 筑前煮 ごま和え 味噌汁	
23	月	パン 味噌汁 ミニオムレツ ヨーグルト		ご飯 鶏肉の角煮風 辛子和え もずく酢		ご飯 こま切れ酢豚 いとこ煮 中華スープ	
24	火	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 豚肉のマーレード焼き おろし和え 煮豆		ご飯 鮭の南蛮漬け 金平ポテト 味噌汁	
25	水	パン 味噌汁 炒め煮 ヨーグルト		ご飯 かきあげ まる豆腐 酢人参		ご飯 麩と卵のふわふわ煮 味噌和え スープ	
26	木	パン 味噌汁 白菜の煮込み ヨーグルト		おにぎり ちゃんぽん ほうれん草サラダ トマトゼリー		ご飯 豚肉のカレー焼き ブロッコリーの天ぷら 味噌汁	
27	金	パン 味噌汁 味噌炒め ヨーグルト		ご飯 魚の煮付け 酢の物 団子汁		ご飯 うま煮 わさび和え 味噌汁	
28	土	パン 味噌汁 ケチャップ煮 ヨーグルト		ご飯 バーグきのこソース 磯辺和え カレースープ		ご飯 揚げだし豆腐 煮物 味噌汁	