

献立表【平成30年2月】

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					米飯140g 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 白菜と挽肉炒め たらこ 漬け物(きゅうり)	米飯140g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 漬け物(しば漬)	米飯140g 味噌汁(ニラ・玉子) 大判揚げと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物(大根)
昼食					米飯140g 清汁(削り昆布・豆腐) フライ盛り合わせ もやしの和え物	[ 共通料理 ] 米飯140g きのこ汁 かぼちゃの甘煮 [ A ] 鶏照焼 [ B ] サバ照焼	恵方巻き 鶏ごぼう汁 茶碗蒸し 昆布豆 
夕食					米飯140g 味噌汁(かぶ・しろ) 豚しょうが焼き 切干大根の炒め煮	米飯140g 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 高野豆腐の肉詰め いんげんごま和え	米飯140g わかめスープ マカロニグラタン ツナサラダ
3時					いちごヨーグルト	ロールケーキ 牛乳	みかん
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯140g 味噌汁(板麩・ねぎ) 豆がんと里芋の含め煮 キャベツとちくわのナムル 漬け物(野沢菜)	米飯140g 清汁(わかめ・大根) たまごみそ なめたけおくら 漬け物(しば漬)	米飯140g 味噌汁(卵麩・しろ) 揚げなすのそぼろ煮 煮豆 漬け物(べつたら漬)	米飯140g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ いんげんごま和え 漬け物(かぶ千枚漬)	米飯140g 味噌汁(削り昆布・ねぎ) 豆腐のくず煮 長芋とろろ 漬け物(きゅうり)	米飯140g 味噌汁(えのき・ねぎ) 納豆 キャベツとかまぼこの炒め煮 漬け物(野沢菜)	米飯140g 味噌汁(大根・オクラ) 炒り豆腐 煮豆 漬け物(べつたら漬)
昼食	食パン 野菜のポトフ 大根サラダ 牛乳	米飯140g 味噌汁(はんぺん・小松菜) 白身魚のフライ ポテトサラダ	蒸し寿司 さつま汁  ホッケの塩焼き 子和え	シーフードカレー わかめスープ キャベツサラダ 漬け物(福神漬)	米飯140g いわしつみれの鍋風煮 野菜のずんだ和え 漬け物(大根)	スパゲティミートソース コンソメスープ 温野菜(ごま風味)	天茶づけ(梅・昆布) 豚肉となすの味噌炒め もやしのナムル 漬け物(しば漬)
夕食	米飯140g 味噌汁(ふのり・かいわれ) カニ玉 青梗菜と油揚げの煮浸し	米飯140g 味噌汁(白菜・油揚げ) 鶏肉と冬瓜の照り煮 白和え	米飯140g 味噌汁(はんぺん・豆腐) 豚角煮 もやしと味よし和え	米飯140g 吸い物(あおさ・えのき) 鶏肉の甘味噌炒め きんぴらごぼう	米飯140g 味噌汁(かぶ・油揚げ) 豚肉ともやしの塩炒め 玉子サラダ	米飯140g 清汁(みつば・油揚げ) 鶏肉と白菜のオイスター煮込み もずく酢	米飯140g 味噌汁(ふのり・ねぎ) タラのかぶら蒸し いんげんの炒め煮
3時	おせんべい 麦芽豆乳飲料	りんごはちみつ煮	ごま蒸しパン 牛乳	みかん缶 牛乳	バナナ ココア	ようかん	オレンジ 牛乳
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯140g 味噌汁(しめじ・かいわれ) 白菜とそぼろの炒め煮 めかぶ 漬け物(かぶ千枚漬)	米飯140g 味噌汁(あおさ・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ 野菜の磯部和え 漬け物(大根)	米飯140g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 納豆 キャベツの味噌バター炒め 漬け物(しば漬)	米飯140g 味噌汁(ふのり・大根) 厚揚げと野菜のそぼろ煮 たらこ 梅干し	米飯140g 味噌汁(キャベツ・人参) 大根と昆布の炒め煮 サンマ蒲焼缶 漬け物(野沢菜)	米飯140g 味噌汁(小松菜・たけのこ) 冬瓜のトロみあん煮 温泉卵 漬け物(大根)	米飯140g 味噌汁(豆苗・卵麩) 白菜とツナの煮浸し きのこの塩辛 漬け物(べつたら漬)
昼食	ロールパン ミネストローネ ブロッコリーサラダ 牛乳	そうめん(温)  芋天ぷら 茶碗蒸し 漬け物(べつたら漬)	米飯140g 味噌汁(板麩・みつば) サバ大根 たたき長芋のなめたけ和え	米飯140g 味噌汁(えのき・油揚げ) 鶏唐揚げ もやしサラダ	わかめごはん 吸い物(削り昆布・豆腐) 筑前煮 きゅうりの梅かつお風味	米飯140g けの汁 サケの塩焼き 栗きんとん	米飯140g 青梗菜のスープ 豚肉ときくらげの玉子炒め 大根サラダ
夕食	米飯140g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉の薬味ソースがけ かぼちゃの煮付	米飯140g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 牛肉とピーマン炒め キャベツのピーナツ和え	米飯140g わかめスープ 豚肉のポン酢炒め 白菜とカニカマ和え	米飯140g 白菜スープ ふわふわ玉子のカニ風あんかけ きんぴらごぼう	米飯140g 味噌汁(あおさ・ねぎ)  八宝菜 さつまいものサラダ	米飯140g 清汁(玉ねぎ・しろ) 豆腐とキャベツの味噌煮 イカとわかめの生姜和え	米飯140g 味噌汁(しめじ・ねぎ) アジフライ かぼちゃと小豆煮
3時	ミルクせんべい 野菜ジュース	フルーツポンチ 牛乳	プリン	蒸しチョコパン 牛乳	えびせん 牛乳	おしるこ	牛乳寒天
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯140g 味噌汁(もやし・絹さや) 納豆 白菜の炒め煮 漬け物(しば漬)	米飯140g 味噌汁(キャベツ・油揚げ) たまごみそ なめこおくら 漬け物(きゅうり)	米飯140g 味噌汁(板麩・玉ねぎ) 山菜とがんもの含め煮 たらこ 漬け物(かぶ千枚漬)	米飯140g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 昆布豆 梅干し	米飯140g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) じゃがいもの炒め煮 めかぶ 漬け物(野沢菜)	米飯140g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 納豆 白菜とかまぼこの炒め煮 漬け物(大根)	米飯140g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 冬瓜のおかか煮 わかめの梅和え 漬け物(らっきょう)
昼食	玉子サンド クリームシチュー コーンサラダ 牛乳	米飯140g 味噌汁(豆腐・ねぎ) サンマ竜田揚げ 切干大根の炒め煮	米飯140g 清汁(花麩・わかめ) 鶏肉の生姜味噌焼き ひじき五目煮	米飯140g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 豚肉と里芋の煮付 いんげんのごま和え	きつねそば 蒸し鶏のおろしポン酢 南瓜のくるみ和え 漬け物(べつたら漬)	親子丼 味噌汁(ふのり・大根) さつまいものねりこみ 漬け物(しば漬)	カレーライス コンソメスープ かぶとツナのサラダ 漬け物(福神漬)
夕食	米飯140g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) 豚肉と厚揚げの煮付 わかめと豆腐のごま和え	米飯140g ふのりのスープ 鶏団子の甘酢炒め もやしの辛子和え	米飯140g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 蓮根ハンバーグ 春雨サラダ	米飯140g 白菜の中華風スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル	米飯140g 味噌汁(削り昆布・わかめ) とんかつ たけのこ土佐煮	米飯140g  味噌汁(おくら・なめこ) キャベツと挽肉の生姜蒸し なすとごぼうの炒め煮	米飯140g 清汁(板麩・かいわれ) 豚ねぎ塩炒め 白菜のとびっこ和え
3時	おせんべい 麦芽豆乳飲料	ロールケーキ ココア	りんご 牛乳	ミニマドレーヌ 牛乳	フルーツゼリー	オレンジヨーグルト	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳
	25	26	27	28			
朝食	米飯140g 吸い物(しいたけ・ねぎ) 大根とベーコンの炒め煮 煮豆 漬け物(かぶ千枚漬)	米飯140g 味噌汁(キャベツ・人参) つくねとなすの照り煮 長いもとろろ 漬け物(大根)	米飯140g 味噌汁(あおさ・ねぎ) キャベツチャンプルー たらこ 漬け物(しば漬)	米飯140g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 納豆 野菜とハムのソテー 漬け物(野沢菜)			
昼食	食パン ワンタンと春雨のトロみスープ 卵とツナのサラダ 牛乳	米飯140g 清汁(小松菜・板麩) すき焼き風煮 もやしのおかか和え	米飯140g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 赤魚の塩焼き わかめとホタテのわさび和え	コンソメライス たまごスープ 鶏肉のきのこクリーム煮 茹で野菜サラダ			
夕食	米飯140g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鶏肉のにんにく風味焼き 白菜の辛子マヨ和え	米飯140g 味噌汁(えのき・玉子) 鶏天 ねぎ味噌奴	米飯140g しいたけとカニカマのスープ 豚肉巻きフライ ツナサラダ	米飯140g 吸い物(豆苗・はんぺん) 松風焼き イカと里芋の煮付 			
3時	星せんべい りんごジュース	みかん 牛乳	果物のゼリーよせ	一口まんじゅう 牛乳			