

杉の郷 2月献立表

				2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	
朝				バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け	
昼				ご飯 チンジャオロースー(カレー味) 春巻き きゅうりのおろし和え ワカメスープ	ご飯 ブリ大根 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のココット みそ汁(豆腐、なめこ)	お寿司(節分) 切干大根の煮物 たらの坦々スープ バナナ	
夕				ご飯 あじの塩焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー ほうれん草の白和え	ご飯 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え かぼちゃのそぼろ煮 こんにやくの土佐煮	ご飯 麻婆豆腐 もやしの油炒め えびシューマイ	
	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	
朝	デニッシュバター 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 さば塩焼き 玉子とピーマン、ハムの炒め物 厚揚げとキャベツの味噌炒め みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 おろしハンバーグ スパゲッティサラダ 青菜の温泉卵のせ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 きつねうどん しらす卸 湯豆腐 ヨーグルト和え	ご飯 さばの竜田揚げ ポテトサラダ 竹輪とオクラの納豆和え みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 ポークピカタ ほうれん草とツナのサラダ わけぎのぬた和え わかめとワタンのスープ	ご飯 鮭の照り焼き 玉子きんちやくの煮物 豆腐のカリカリじゃこサラダ 豚汁	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 変わりきんぴら みそ汁(油揚げ、もやし)
夕	牛丼 大根と春菊のナムルサラダ とうろく豆煮 豆腐スープ	ご飯 魚のマリネ じゃが芋の煮物 もやしのカレー炒め	ご飯 すきやき風煮 水菜と油揚げの煮びたし さつまいものレモン煮	ご飯 鶏肉の甘酢炒め にらともやしの卵とじ くらげの酢の物	ご飯 赤魚の西京漬け焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー しらたきと油揚げ炒煮	ご飯 とり肉と焼き豆腐の炒り煮 じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 キャベツの炒め物	ご飯 魚のあんかけ 春雨と豚肉の炒め煮 卵豆腐しめじあんかけ
	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	
朝	クリーム小町 ヨーグルト フルーツミックスジュース	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 味噌クリームシチュー 茎わかめとシラス干の煮物 ピーナツサラダ	ご飯 お好み焼き ほうれん草とベーコンの油炒め カリフラワーのマヨネーズかけ みそ汁(油揚げ、キャベツ)	[A]コロッケドック [B]エビかつバーガー [共]スパゲッティナポリタン [共]菜果サラダ、ベコンスープ [共]チョコレート	野菜カレー グリーンサラダ フルーツ寒天	ご飯 魚のフライ 野菜ソテー えのき茸のおろし和え みそ汁(油揚げ、もやし)	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とカニかまのソテー かぼちゃの含め煮 シラスのかき玉汁	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き 大根とツナの煮物 きゅうりワカメのキムチ和え 豚汁
夕	ご飯 焼きうどん オクラのゆかり和え 卵豆腐	ご飯 さわらの西京焼き しいたけと鶏肉のさっぱり照り煮 たまねぎの炒め物	ご飯 肉豆腐 白菜のお浸し 三色炒め	ご飯 魚の梅煮 にらともやしの卵とじ 厚揚げのみそ炒め	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 千切りサラダ さつまいものバター煮	ご飯 とり肉と焼き豆腐の炒り煮 白菜と生揚げのうま煮 いかとインゲンの梅肉和え	ご飯 さばの葱みそ焼き 小松菜の菜種和え 大豆の昆布煮
	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	
朝	スイーツポテト小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー カットりんご ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布
昼	ご飯 鮭の幽庵焼き 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の胡麻和え みそ汁(にら、卵)	ご飯 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のわさびサラダ わけぎのぬた和え みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 醤油ラーメン 春巻き コーヒー寒天	ご飯 鶏肉の青じそはさみ焼き 筑前煮 ほうれん草のココット みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ツナとなめたけの炊き込みご飯 ぶりの塩焼き きゅうりの酢みそ和え 赤だし	ご飯 揚げだし鶏天 カレー風味ポテトサラダ 塩昆布の和え物 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 さばの生姜焼き 玉子きんちやくの煮物 変わりきんぴら みそ汁(玉葱)
夕	ハヤシライス 白菜サラダ 福神漬け バナナ、チョコエハース	ご飯 さばのみそ煮 春雨の炒め物 厚揚げのしょうが煮	ご飯 ポークチャップ 油揚げのおろし煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 あじの蒲焼き 鶏レバーのレモン醤油炒め 里芋の煮物	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 ツナじゃが 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしとにらのお浸し 大豆の五目煮	ご飯 肉じゃが 大根と春菊のナムルサラダ 豆腐とニラの炒め物
	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)			
朝	メロン小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しば漬け			
昼	ご飯 クリームシチュー ほうれん草とベーコンの油炒め りんごサラダ	ご飯 ピーマンのコーン入り肉詰め マカロニサラダ 油揚げのおろし煮 みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 エビとレタスの焼きそば 豆腐の田楽 オクラとツナの和え物 ワカメスープ	ご飯 鮭のホイル焼き スパゲッティサラダ がんもどきの野菜あん みそ汁(豆腐、えのき)			
夕	ご飯 カレー風味の豚肉の生姜焼き にらともやしの卵とじ こんにやくの炒り煮	ご飯 赤魚と大根の煮つけ 野菜の春雨炒め とうろく豆煮	ご飯 鶏肉のパン粉焼き さつま揚げの甘辛煮 もやしのカレー炒め	ご飯 豚肉の炒め煮 はんぺんの卵とじ 千切りサラダ			