

杉の郷 2月献立表

					2月1日(金)	2月2日(土)	
朝					バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	
昼					お寿司(節分) ほうれん草白菜ごま醤油か たらの坦々スープ	ご飯 ブリ大根 厚揚げのみそ炒め セロリと胡瓜の酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)	
夕					ご飯 麻婆豆腐 もやしの油炒め えびシューマイ	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 こんにゃくの土佐煮	
2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)	
朝	デニッシュバター 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ しば漬け	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 かきあげ オクラ納豆 きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 ロール白菜 三色きんぴら 青菜の温泉卵のせ みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 かわいいの塩焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ 湯豆腐 みそ汁(大根)	おにぎり たらこスパゲティ りんごサラダ 豆腐とえのきの生姜汁	ご飯 かわいいの照り焼き 小松菜とエリンギのごま炒め 蒸しシューマイ みそ汁(トロ昆布、ネギ)	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	牛井 菜の花和え とうろく豆煮 豆腐スープ	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 大根と春菊のナムルサラダ 福袋煮	ご飯 魚のマリネ じゃが芋の煮物 豆腐と椎茸のうま煮	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 豚肉の七味焼き 厚揚げと切干大根の煮物 ツナときゅうりのパンパンジー	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
2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)	
朝	クリーム小町 ヨーグルト フルーツミックスジュース	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	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 ポークピカタ 大根サラダ わけぎのぬた和え わかめとワンタンのスープ	ご飯 肉コロッケ 白菜のお浸し しそ納豆 みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 豚肉のしょうが焼き いかと大根の煮物 じゃが芋のわさびサラダ みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 ミックスベジタブルピラフ ハンバーグ スパゲティサラダ スープ	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め 切干大根の田舎煮 きゅうりのおろし和え 赤だし	ご飯 さばの竜田揚げ 大根とツナの煮物 カレージャーマンポテト 豆腐とねぎのスープ
夕	親子丼 オクラのゆかり和え きんぴら みそ汁(豆腐、本シメジ)	ご飯 さわらの西京焼き 鶏レバーの甘辛煮 小松菜とひじきの煮物	ご飯 魚の梅煮 野菜と竹輪のそぼろ煮 白和え豆腐	ご飯 鯖のサラダ仕立て 春雨の炒め物 厚揚げのしょうが煮	飯 麻婆豆腐 えびシューマイ 変わりきんぴら	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 小松菜の菜種和え 大豆の昆布煮 鶏肉のパン粉焼き
2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)	
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草とベーコンの油炒め 大豆の昆布煮 みそ汁(大根、ねぎ)	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 おでん 鰯と胡瓜の酢味噌和え みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌グラタン ほうれん草とツナのサラダ こんにゃくの土佐煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	[A]チャーハン [B]天津飯 [共]鶏のごま塩唐揚げ [共]豆腐スープ [共]杏仁豆腐	お弁当	ご飯 さばの生姜焼き 玉子きんちゃくの煮物 牛蒡としめじのバター炒め みそ汁(玉葱)
夕	三色丼 春菊のごま和え 湯豆腐 清汁(とろろ昆布)	ご飯 さばのみそ煮 もやしとにらのお浸し 大豆の五目煮	ご飯 ポークチャップ キャベツの胡麻和え 塩昆布の和え物	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 油揚げの炒め物 レタスの胡麻酢和え	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 大豆とじゃこのボン酢和え バナナ	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24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)	
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬け		
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 スパゲティサラダ がんとどぎの野菜あん みそ汁(豆腐、えのき)	野菜カレー グリーンサラダ フルーツ寒天		
夕	玉子丼 こんにゃくの炒り煮 オクラのゆかり和え みそ汁(油揚げ、白菜)	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 鶏肉の五目炒り煮 さつま揚げの甘辛煮 もやしのカレー炒め	ご飯 大根と豚ばらの煮物 はんぺんの卵とじ 千切りサラダ	ご飯 さばのみそ煮 厚揚げと切干大根の煮物 キュウリとカニカボチ酢の物		