

# 杉の郷 2月献立表

							2月1日(土)
朝							バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼							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 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2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
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 オクラとおかかの和え物(朝用) 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)	お寿司(節分) ほうれん草の山かけ たらの坦々スープ りんごの甘煮	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 あじとししとうの立田揚げ マカロニサラダ わかめの酢のもの みそ汁(大根)	ご飯 かおいの卸煮 揚げだし豆腐 じゃこ入り和風ポテトサラダ 清汁(はるさめ)	ご飯 卵の花バーグ 小松菜とエリンギのごま炒め かぶとツナのそぼろ煮 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 小松菜胡麻和え 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 赤魚の煮つけ 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 さわらの西京焼き ウインナーソーテー キャベツの炒め物	ご飯 さば塩焼き 豆腐とニラの炒め物 かぼちゃの小倉煮
	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
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 わかめとワタンのスープ	ご飯 メンチカツ 白菜のお浸し しそ納豆 みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 醤油ラーメン 野菜ソーテー バナナ	ご飯 かおいの照り焼き 三色いなりの煮物 玉子とピーマン、ハムの炒め物 豆乳入り味噌汁	チキンライス ハンバーグ 粉ふき芋 コーンクリームスープ	ご飯 鮭のホイル焼き 大根とツナの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁(豆腐、えのき)
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 たら煮つけ 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 セロリと豚肉の炒め物 厚揚げのしょうが煮 切り干し大根のピリ辛サラダ	ご飯 あじの塩焼き しいたけと鶏肉のさっぱり照り煮 にらともやしの卵とじ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 小松菜の菜種和え 大豆の昆布煮
	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
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 オクラとおかかの和え物(朝用) 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 かおいの蒲焼き ほうれん草とベーコンの油炒め 人参とかまぼこサラダ 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 ブルコギ 小松菜とひじきの煮物 ちくわの味噌マヨネーズ和 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 エビとレタスの焼きそば ほうれん草とツナのサラダ こんにゃくの土佐煮 ワカメスープ	ご飯 おでん タコの酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)	[共]シーフードカレー [A]肉コロッケ [B]ハンバーグ [C]海老フライ [共]グリーンサラダ	ご飯 鮭の柚子味噌焼き ツナときゅうりのパンパンジー 煮やっこ みそ汁(玉葱)
夕	三色丼 春菊のごま和え 湯豆腐 清汁(とうろく昆布)	ご飯 さばのみそ煮 もやしとにらのお浸し しらたきと油揚げ炒煮	ご飯 さしみ 豆腐と椎茸のうま煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 あじの塩焼き 里芋の煮物 鶏レバーのレモン醤油炒め	ご飯 煮魚 きのこ豚ひき肉の味噌炒め レタスの胡麻酢和え	ご飯 牛肉の生姜煮 豆腐とわかめの和え物 ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 肉じゃが 大根と春菊のナムルサラダ 大豆の三色煮
	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
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	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 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 牛肉とネギのバター醤油ソーテー マカロニサラダ 油揚げのおろし煮 みそ汁(なめこ、ねぎ)	炊き込み御飯 ぶりの幽庵焼き 豆腐の田楽 かき玉汁	ご飯 ウインナーの春巻き かぶらのかにか風味あんかけ 三色きんぴら みそ汁(玉葱、板ふ)	バターロールパン ブロッコリーとエビのマカロニ アスパラガスのサラダ スープ コーヒー寒天	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き ツナじゃが くらげの酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き ソーセージと小松菜のオイスター炒め 豆腐の炒り煮 みそ汁(生揚げ、ねぎ)
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 ひじきと大豆の煮物	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 鮭のちゃんちゃん焼き はんぺんの卵とじ オクラのゆかり和え	ご飯 さばのみそ煮 厚揚げと切干大根の煮物 キュウリとかまぼこ酢の物	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ピーマン卵 金時豆	ご飯 鶏の味噌漬焼き にらともやしの炒め物 かぼちゃの煮物