

杉の郷 2月献立表

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	
朝	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 みそ汁(鮭、ねぎ) 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁(板ふ) うの花煮 佃煮昆布 しば漬け	バターロールパン ミルクココア ハムサラダ	
昼	ご飯 さばのソース煮 厚揚げのみそ炒め 大根のゆかり和え みそ汁(豆腐、なめこ)	恵方まき 肉うどん ほうれん草の胡麻和え 節分ポーロ	せりごはん 鮭の香草焼き 大根の梅風味煮 吸い物(しめじ)	ご飯 ロール白菜 青菜の温泉卵のせ かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 魚のフライ マカロニサラダ 昆布の炒め煮 きのこ汁	ご飯 豚肉の七味焼き 揚げだし豆腐 りんごサラダ みそ汁(トロ昆布、ネギ)	
夕	ご飯 豚キムチ炒め かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりもみ	ご飯 たららのクリームソースかけ じゃがいものペーコンステーキ 竹輪とオクラの納豆和え	ご飯 鶏肉の甘酢炒め とふの粉の煮物 じゃこのナムル	ご飯 ぶりの中華焼き 大根と里芋の炊き合わせ キャベツの中華和え	ご飯 すきやき風煮 きゅうりワカメ酢の物 さつまいもの甘煮	ご飯 かわいいの煮つけ 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	
	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	メロン小町 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	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 牛乳 コーンサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁(板ふ) こんにゃくの白和え(朝) ふりかけ たくあん漬け	
昼	ご飯 卵の花バーグ 小松菜とエリンギのごま炒め かぶのさらだ 春雨スープ	ご飯 さばの葱みそ焼き にらと豆腐の炒めもの 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐、なめこ)	チキンライス ポテトグラタン ブロッコリーサラダ オレンジ寒天	ご飯 豆腐ナゲット 野菜の炊き合わせ 大根サラダ けんちん汁	ご飯 さんまの煮つけ ちくさ焼き 小松菜の胡麻和え キムチ味噌汁	ご飯 味噌ラーメン 焼きよぎ 野菜ソテー 杏仁豆腐	ご飯 さばの竜田揚げ こうや豆腐とごんぶ煮 大根なます 豆腐入り味噌汁
夕	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのヨーグルト和え チョコウエハース	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ひじきの炒め煮 さくさくレンコンサラダ	ご飯 あじの蒲焼き きんぴら 切干ときゅうりの胡麻和え みそ汁(豆腐、本シメジ)	ご飯 かじきまぐろの照り焼き にらレバー炒め レタスの胡麻酢和え みそ汁、金時豆	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜と竹輪のそぼろ煮 洋風白和え	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の卵とじ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐、ねぎ)	
	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートポテト小町 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁(板ふ) 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 佃煮昆布、しば漬け	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁(板ふ) 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ しば漬け	
昼	冬野菜カレー りんごサラダ チョコプリン	ご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ 切干大根煮 みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 かわいいの蒲焼き 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 レバーの中華揚げ ポテトサラダ 春雨スープ	[A]エビかつバーガー [B]ハンバーグ [共]ネストローネ [共]フライドポテト [共]あんみつ	おにぎり ほうれん草とベーコンのスパゲッティ サツマイモのカレースープ カルピス寒天	ツナとなめたけの炊き込みご飯 じゃばら味噌おでん 根菜のゴマ酢和え 吸い物(しめじ)
夕	親子丼 塩昆布の和え物 しば漬け 吸い物(しめじ)	ご飯 太刀魚の味噌マヨ焼き 小松菜の菜種和え 大豆の昆布煮	三色丼 春菊のごま和え 湯豆腐 清汁(とろろ昆布)	ご飯 さばといんげんのみそ煮 しらたきと油揚げ炒め 塩昆布の和え物	ご飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃのオムレツ キャベツの胡麻和え	ご飯 あじの塩焼き 大豆の五目煮 きゃべつのはちまみ和え みそ汁(わかめ、ねぎ)	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
	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートポテト小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁(鮭、みつば) 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 牛乳 ハムサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁(板ふ) こんにゃくの白和え(朝) 佃煮昆布 しば漬け	
昼	ご飯 さばの生姜焼き 玉子とピーマン、ハムの炒め物 昆布豆 きゅうりもみ	ご飯 鮭のムニエル 大根と豚肉煮 キャウリとかにかまぼこ酢の物 みそ汁(玉葱)	ソースカツ丼 じゃが芋のうま煮 りんごサラダ ココアプリン	ご飯 赤魚と大根の煮つけ ひじきと大豆の煮物 辛し和え 澄し汁	ご飯、五目きんぴら ぶりの幽庵焼き フルーツヨーグルト みぞれ和え 味噌汁小松菜あげ	五日チャーハン ジャンボしゅうまい かぶらのかに風味あんかけ ほうれん草のナムル 韓国風スープ	バターライス かぶのクリーム煮 海草サラダ コーヒータン
夕	カレーライス アスパラガスのサラダ りんご	ご飯 肉じゃが ぎせい豆腐 塩昆布の和え物 みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 さわらのみそ焼き ほうれん草と春菊の胡麻和え しめじの卵とじ	ご飯 牛肉と野菜炒め 豆腐のチーズ焼き マカロニサラダ みそ汁(大根、ねぎ)	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 こうや豆腐のたまごとし ワカメしょうが醤油和	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き パインのサラダ 小松菜とひじきの煮物 里芋の味噌汁	ご飯 さばのみそ煮 厚揚げと切干大根の煮物 キャウリとかにかまぼこ酢の物
	2月28日(日)						
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト						
昼	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)						
夕	中華丼 中華サラダ ヨーグルトゼリー						
朝							
昼							
夕							