

# 杉の郷 2月献立表

		2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)
朝		ご飯 枝豆そぼろ みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルトオフ スパサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 切干大根の煮物 みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ コーンサラダ
昼		ご飯 ブリ大根 セロリと胡瓜の酢の物 いかと野菜炒め みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 鮭の柚子味噌焼き ゴマネーズ和え 厚揚げと昆布の煮物 赤だし	節分恵方巻(玉子巻き) 豚肉うどん きゃべつのサラダ 節分玉子ボーロ	ご飯 ロール白菜 温泉卵 ジャーマンポテト みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 あじの南蛮漬け ちんげんさいの生姜醤油和え さつま芋の甘辛煮 みそ汁(味噌汁の華)
夕		ご飯 ポークビーンズ シーチキンのドレッシング和え ふんわり玉子あんかけ	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーサラダ 白菜クリーム煮	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 さばといんげんのみそ煮 磯香あえ にらと豆腐の炒めもの	ご飯 すきやき風煮 卵豆腐 豆苗の炒め物
	2月6日(日)	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 チーズサラダ	ご飯 五目ひじき煮 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルトオフ ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 肉じゃが みそ汁 漬物
昼	ご飯 カジキ塩焼き 小松菜のおひたし 肉じゃが(朝用) みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 卵の花バーグ 枝豆とキャベツサラダ ポトフ	ご飯 メンチカツ ごぼうサラダ 里芋とイカの煮物 みそ汁(卵、ねぎ)	ご飯 鮭のピザ風焼き 焼肉サラダ 豆腐スープ	ご飯 醤油ラーメン 焼きようぎ マンゴープリン	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 かぼちゃサラダ 青梗菜の炒め物
夕	牛丼 やわらかごぼうサラダ ベビーチーズ鉄分入り	ご飯 さわらごま焼き キャベツの酢の物 麻婆しいたけ	ご飯 さば塩焼き オクラ納豆 かぼちゃの小倉煮	ご飯 クリームチュー カリフラワーのマリネ りんごの甘煮	ご飯 たらのムニエル 酢みそ和え 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 ぶりのみそ漬け焼き きのこナムル 野菜ソテー
	2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	おくら小町 牛乳 コーンサラダ	ご飯 みそ汁 きんぴられんこん 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルトオフ マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 ミニオムレツ みそ汁 漬物
昼	ご飯 かれのい照り焼き 蒸しシューマイ ポテトサラダ みそ汁(味噌汁の華)	ドライカレー 粉ふき芋 オニオンコンソメスープ チョコプリン	ご飯 鮭のホイル焼き スパゲッティサラダ 大根とツナの煮物 みそ汁(白菜、にら)	ご飯 ぶりのにんにくしょうが焼き 人参とかまぼこサラダ 青梗菜の豆乳煮	[A]オムライス [B]えびトリア [共]りんごのサラダ [共]コーンスープ	ご飯 エビとレタスの焼きそば ちくわの味噌マヨネーズ和 みそ汁(油揚げ、玉葱)
夕	他人丼 いんげんのピーナッツ和え チョコウエハース	ご飯 あじの塩焼き 春菊のごま和え しいたけと鶏肉のさっぱり照り煮	ご飯 とり団子とチンゲン菜の煮 豆サラダ 青じそ餃子	ご飯 そぼろ煮 トマトのマリネ 豆苗の炒め物	ご飯 さばのみそ煮 水菜サラダ ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 鶏肉の梅肉焼き キャベツの胡麻和え 大根とイカの煮物
	2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュカスタード 牛乳 ツナサラダ	ご飯 大豆と昆布のうま煮 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルトオフ スパサラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 枝豆そぼろ みそ汁 漬物
昼	ご飯 カニ玉焼あんかけ 春雨サラダ(中華風) わかめとワンタンのスープ	バターロールパン ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ りんごプリン	ご飯 魚のハンバーグ れんこんのしやしやし酢 豆乳入り味噌汁	ご飯 油淋鶏 三色浸し ワンタンスープ	ハヤシライス フレンチサラダ 豆乳プリン	こぎつねごはん ぶりの塩焼き ばんさんすう 茶碗蒸し
夕	中華丼 きんぴられんこん 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 豚肉とごぼうの卵とじ もやしのナムル のりぼてと	ご飯 豆腐とエビの中華煮 きゅうりのおろし和え 蒸しシューマイ	ご飯 サワラの煮つけ ひじきサラダ オムレツのえのきあんかけ	ご飯 赤魚のみそ煮 ちんげんさいの粒マスタード和え 鶏レバーとエリンギのソテー	ご飯 豆腐ステーキ 大根と春菊のナムルサラダ かぼちゃの煮物
	2月27日(日)	2月28日(月)				
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	いちご小町 牛乳 ハムサラダ				
昼	ご飯 鮭の塩焼き やわらかごぼうサラダ ふんわり玉子あんかけ みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 みそちゃんこ鍋 トマトわかめのサラダ バナナ				
夕	マーボー丼 ポテトサラダ 玉子ボーロ	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き 胡瓜とハムの酢の物 里芋の煮物				