

予定献立

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食				ご飯 納豆 大根の炒り煮 みそ汁(さつま芋・揚げ) 牛乳	つな雑炊 厚揚げの葱あんかけ オクラのお浸し のりつく 牛乳	食パン フィッシュソーセージソテー カリフラワーサラダ いちごジャム 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜のお浸し みそ汁(畑菜・麩) 牛乳
昼食				ご飯 白身魚の野菜あんかけ 牛肉れんこんきんぴら 小松菜のピーナツ和え みそ汁(椎茸・麩)	○節分○ 玉子巻き寿司 稲荷寿司 ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え お吸物(花麩・若布)	ご飯 赤魚の香味焼き 冬瓜のくず煮 さつま芋サラダ みそ汁(青菜・えのき)	三食井 ふろふき大根 ブロッコリーの和え物 お吸物(そうめん・大根葉)
間食				いちごムース	黒糖蒸しパン	ヨーグルトババロア	味噌饅頭
夕食				麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青菜の煮浸し レタスサラダ うずら豆	ご飯 あじの蒲焼き なすの含め煮 白菜の磯和え しば漬け	ご飯 豚肉のポン酢炒め 小松菜の煮浸し マカロニサラダ みかん缶	ご飯 さわらのさっぱり煮 大豆と昆布の炒り煮 ほうれん草の中華和え 洋梨缶

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝 食	ご飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の和風和え みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め オクラのなめたけ和え みそ汁(もやし・葱) 牛乳	たまご雑炊 がんもの煮物 青菜のごま和え うめびしお 牛乳	ご飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め みそ汁(里芋・若布) 牛乳	キャロットロール 白菜とツナの炒め物 温泉卵 リンゴジャム 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(うまい菜・麩) 牛乳
昼 食	麦ごはん カツカレー コールスローサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 めばるの生姜醤油焼き ハムと小松菜のソテー 春雨サラダ みそ汁(冬瓜・麩)	ご飯 ブりのみりん焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜の中華和え みそ汁(若布・豆腐)	ご飯 ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・人参)	かき揚げそば 肉じゃが もやしのわさび和え いちごゼリー	麦ごはん あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 ポテトサラダ お吸物(とろろ・葱)	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め アスパラサラダ みそ汁(かぶ・かぶ葉)
間 食	レモンケーキ	黒糖饅頭	グレープゼリー	人形焼き	ドームケーキ(カスタード)	杏仁ムース	チョコパイ
夕 食	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 根菜の甘辛炒め かぶの浅漬け パイン缶	ご飯 和風玉子焼き かぼちやのいとこ煮 青梗菜のからし和え 黄桃缶	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切干大根の炒め煮 畑菜のお浸し たくあん	麦ごはん あじの揚げおろし煮 レバーと玉葱の炒め物 キャベツの塩昆布和え リンゴ缶	ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え うずら豆	ご飯 青椒肉絲 豆腐焼売 しろなのナムル マンゴー缶	ご飯 彩り擬製豆腐 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え きやらぶき

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予定献立

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	ご飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し みそ汁(畑菜・しめじ) 牛乳	かに雑炊 ふんわり角天炒め オクラのおかか和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 王連想の磯和え みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 しろなのからし和え みそ汁(玉葱・若布) 牛乳	ご飯 だし巻き玉子 小松菜のクルミ和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	食パン チキンボール炒め いんげんのごまよごし ママレードジャム 牛乳	ご飯 野菜炒め ブロッコリーの胡麻醤油和え みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳
昼食	ご飯 赤魚の葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(ほうれん草・揚げ)	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ れんこんきんぴら 白菜とたくあんの和え物 みそ汁(卵・豆苗)	♥バレンタイン♥ ハンバーグカレー 小松菜としめじのバター醤油炒め コールスローサラダ チョコババロア	ご飯 サバの塩麴焼き カリフラワーのゆかり和え マカロニソテー みそ汁(かぶ・椎茸)	ミートソーススパゲティ レタスのサラダ コンソメスープ(じゃが芋・えのき) パインムース	ご飯 赤魚の柚庵焼き ぜんまい煮 もやしの和風マヨ和え お吸物(素麺・豆苗)	☆お祝い膳☆ ちらし寿司 大根のどぼろあんかけ 春菊の菊花和え お吸物(花魁・三つ葉) ティラミス
間食	バームクーヘン	もみじ饅頭	ロールケーキ(モカ)	あんぱん	ドームケーキ(カスタード)	ずんだどら焼き	和のパンケーキ
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜の海老あんかけ もやしの柚子醤油和え みかん缶	ご飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 洋梨缶	ご飯 白身魚のマスタード焼き 大根の煮物 人参サラダ 胡瓜漬け	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のドレッシング和え 黄桃缶	ご飯 ブリの照り焼き 里芋の煮っころがし 青菜としめじのお浸し しば漬け	ご飯 松風焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 フルーツカクテル	ご飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル しその実漬け

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予定献立

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝食	菜飯雑炊 <small>さつま揚げと里芋の煮物</small> オクラのお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 はんぺんの炒め物 ほうれん草のお浸し <small>みそ汁(もやし・しめじ)</small> 牛乳	ご飯 炒り豆腐 <small>青梗菜のツナマヨ和え</small> みそ汁(白菜・葱) 牛乳	ご飯 だし巻き玉子 <small>オクラのなめたけ和え</small> <small>みそ汁(じゃが芋・豆苗)</small> 牛乳	ご飯 納豆 <small>ちくわとしろなの煮浸し</small> <small>みそ汁(かぶ・えのき)</small> 牛乳	バターロール <small>ウインナーと野菜のケチャップ炒め</small> 大根サラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 <small>野菜つみれの煮物</small> カリフラワーサラダ <small>みそ汁(豆腐・若布)</small> 牛乳
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー スパゲティサラダ <small>コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)</small>	ご飯 <small>白身魚のバター醤油焼き</small> <small>さつま芋と昆布の煮物</small> 畑菜のごま和え <small>みそ汁(冬瓜・揚げ)</small>	ご飯 豚肉の生姜炒め <small>切干大根の炒め煮</small> <small>胡瓜の塩昆布漬け</small> みそ汁(麩・若布)	ご飯 さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 <small>ブロッコリーの和風和え</small> <small>みそ汁(玉葱・大根葉)</small>	ほうとう風うどん 豆腐焼売 <small>うまい菜の和え物</small> バニラババロア	ご飯 <small>エビと厚揚げの塩炒め</small> オニオンサラダ ザーサイ炒め <small>中華スープ(春雨・にら)</small>	チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け ジョア
間食	ドームケーキ(チョコ)	クリームパン	ピーチムース	ずんだどら焼き	吹雪まんじゅう	ロールケーキ(いちご)	喫茶
夕食	麦ごはん たらの揚げびたし <small>じゃが芋の含め煮</small> <small>白菜のわさび和え</small> つぼ漬け	ご飯 <small>かに入り卵焼き和風あんかけ</small> 焼きビーフン <small>カリフラワーの中華和え</small> マンゴー缶	ご飯 かれいの山椒煮 <small>茄子とピーマンの炒め物</small> <small>しろなのおかか和え</small> うずら豆	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き <small>ソーセージとほうれん草のソテー</small> 野菜サラダ 洋梨缶	ご飯 <small>白身魚の味噌マヨ焼き</small> ひじきの五目煮 <small>キャベツの和え物</small> パイン缶	ご飯 <small>ベーコンのキッシュ</small> <small>いんげんのバター炒め</small> <small>ブロッコリーの和え物</small> 黄桃缶	ご飯 <small>白身魚のさらさ蒸し</small> 里芋の煮物 <small>白菜の生姜醤油和え</small> みかん缶

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)			
朝 食	きのこ雑炊 がんもの煮物 春菊の和え物 のりつく 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のちくわの和え物 みそ汁(絹さや・揚げ) 牛乳	ご飯 カニカマ入りスクランブルエッグ オクラのお浸し みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの葱あんかけ いんげんの胡麻ドレ和え みそ汁(玉葱・若布) 牛乳			
昼 食	ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え 中華スープ(卵・豆苗)	ご飯 たらのムニエル ハムともやしの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ(畑菜・人参)	ご飯 トンカツ 根菜の甘辛炒め かぶの浅漬け みそ汁(あさり・葱)	ご飯 ブリ大根 さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(麩・豆苗)			
間 食	チョコパイ	カスタードケーキ	水ようかん	炭酸饅頭			
夕 食	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め サウザンサラダ つぼ漬け	ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げびたし 小松菜のピーナツ和え フルーツカクテル	麦ごはん あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え リンゴ缶	ご飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 豆サラダ 胡瓜漬け			

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。