

2月

# 献立表



こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。  
2月に入り暦上では立春を迎えますが、まだまだ寒く  
風が冷たい季節が続きますね。  
今月はイベント食として、ライブクック  
「寿司イベント」を準備しています。  
握りたてのお寿司をお楽しみください！



	月	火	水	木	金	土
日付	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
昼食	ビビンバ丼 中華スープ れんこんと竹輪の炒め物 ポテトサラダ バームクーヘン	【節分メニュー】 助六セット 鬼除け汁 イワシの卵とじ 高野豆腐とほうれん草のナムル 節分おやき	ごはん 味噌汁 カレイのバター醤油焼き さつま揚げの煮物 もやしのナムル 黒糖シフォンケーキ	【デ イセクト】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ブラウンシチュー ほうれん草のソテー <sup>トマトソース</sup> キャベツのサラダ いちごゼリー	ゆかりごはん 味噌汁 タラの山椒焼き ひじきの煮物 三色煮豆 オレンジ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え うずら煮豆 コーヒー牛乳ゼリー
日付	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
昼食	わかめごはん 味噌汁 チンゲン菜と卵の炒め物 大根のうすくず煮 赤かっぱ漬け 抹茶ティーヌ	ごはん すまし汁 ホキの ごま味噌焼き なすの炒め物 もやしのゆかり和え 紅茶シフォンケーキ	シーフードカレー コンソメスープ マカロニソテー	【デ イセクト】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ タラのトマトソースがけ スパゲティサラダ いちごムース	鶏照り丼 味噌汁 じゃが芋の炒め物 うずら煮豆 塩まんじゅう	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 切干大根の煮物 ささみの和え物 【バレンタイン】 チョコバナナ
日付	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
昼食	麦飯 味噌汁 サワラのねぎソースがけ ビーフンの炒め物 とろろ きなこミルク寒天	ごはん 味噌汁 親子とじ さつま芋の甘煮 マカロニサラダ バナナ	二色丼 すまし汁 なすの味噌炒め ポテトサラダ ドーナツ	【デ イセクト】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ カレイのムニエル ブロッコリーソテー <sup>トマトソース</sup> 南瓜のサラダ ピーチゼリー	グリンピースごはん 味噌汁 タラの香味焼き 大豆の煮物 赤かっぱ漬け 紅茶シフォンケーキ	【ライブクック】 寿司イベント
日付	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
昼食	カレーライス コンソメスープ スパゲッティソテー <sup>トマトソース</sup> ヨーグルト 黒糖まんじゅう	豚丼 味噌汁 南瓜のいとこ煮 青かっぱ漬け 誕生日ケーキ	【お弁当昼食】 おかか弁当	【デ イセクト】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ カレイの卵の炒め物 中華あんかけ カリフラワーの煮物 キャベツの和え物 チョコロールケーキ	ごはん 中華スープ カレイの卵の炒め物 中華あんかけ ほうれん草の炒め物 もやしのナムル キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉の柚香焼き 竹輪の煮物 玉ねぎとかにかまのマヨネーズ和え オレンジゼリー