



献立表



日付	2月1日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。
昼食	なめ茸ごはん 餃子の 野菜あんかけ プロッコリーと かにかまの炒め物 パイン缶
3時 おやつ	抹茶パンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 サバの塩麹焼き 納豆

日付	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	2/7(土)	2/8(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースかけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かつば漬	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	こだわりの 味噌ラーメン れんこんと竹輪の 炒め物	【節分】 助六セット 鬼除け汁 いわしの卵とじ 高野豆腐と ほうれん草のナムル	ごはん カレイの バター醤油焼き さつま揚げの煮物 もやしナムル	パン プラウンシチュー ほうれん草と きのこのソテー キャベツサラダ	ゆかりごはん タラの山椒焼き ひじきの煮物 みかん缶	麻婆丼 中華スープ プロッコリーの 塩昆布和え	たぬきごはん ホキの西京焼き 和風ビーフン炒め 黄桃缶
3時 おやつ	バームクーヘン 紅茶	【節分】 節分おやき	マーブルパンケーキ 牛乳	いちごゼリー 紅茶	黒ごま蒸しパン 牛乳	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	エクレア 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 ほうれん草の 和え物	ごはん コーンボタージュ 鶏肉の 七味マヨ焼き いんげんの ツナ和え	ごはん 味噌汁 ホタテ入り 卵焼き 白菜の 柚子醤油サラダ	ごはん 味噌汁 サワラの照り焼き 納豆	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の 煮物 キャベツの 柚子醤油サラダ	ごはん サバの煮付け ごぼうの 味噌炒め 小松菜の 青じそサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の ママレード焼き カリフラワーの サラダ

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	2/14(土)	2/15(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チングン菜の煮物 卯の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースかけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	わかめごはん チンゲン菜と たまごの炒め物 大根の うすくず煮 バナナ	ごはん ホキの ごま味噌焼き 茄子の炒め物 もやしの ゆかり和え	シーフードカレー マカロニソテー いちごムース	パン ミルクスープ 肉団子の トマト煮 スパゲティサラダ	鶏南蛮そば じゃがいもの 千切り炒め みかん缶	ごはん サバの塩焼き 切干大根の 煮物 小松菜とささみの 和え物	いりこ菜飯 豚肉の甘酢炒め 白菜の煮物 パイン缶
3時 おやつ	饅頭 ほうじ茶	メープルパウダー ^{牛乳}	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	シュークリーム 紅茶	いちごババロア ほうじ茶	♥バレンタイン♥ ハートコロッケ	レーズン蒸しパン 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き 大豆と竹輪の 甘辛炒め	ごはん 味噌汁 チキンカツ きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉炒め キザミ昆布の 煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 納豆	ごはん 味噌汁 カレイの タルタルソースかけ プロッコリーの サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の おろしがけ もやしとかにかまの からし和え	ごはん 味噌汁 タラの 梅マヨ焼き ほうれん草の 胡麻和え

日付	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	2/21(土)	2/22(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースかけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かっぱ漬	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	麦ごはん サワラの 香味ソースかけ ビーフンとツナの 炒め物 とろろ	親子丼 味噌汁 さつま芋の甘煮	ツナの和風パスタ すまし汁 なすの味噌炒め	パン チキンシチュー プロッコリーの ソテー かぼちゃサラダ	グリンピースごはん タラの大葉焼き 大豆の煮物 黄桃缶	【寿司イベント】 	高菜ごはん ホキの きのこあんかけ 金平ごぼう みかん缶
3時 おやつ	きなこミルク寒天 ほうじ茶	せんべい ほうじ茶	黒糖蒸しパン 牛乳	ピーチゼリー ほうじ茶	チョコパンケーキ 牛乳	饅頭 ほうじ茶	ドーナツ 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の彩り炒め もやしの 和え物	ごはん 味噌汁 カレイの マスタード焼き プロッコリーの サラダ	ごはん 味噌汁 鶏そぼろ入り 卵焼き 白菜の和風和え	ごはん 味噌汁 豆腐と野菜の あんかけ煮 春雨中華サラダ	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の塩焼き キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 サバの蒲焼き 納豆	ごはん 味噌汁 鶏肉の 青のりパン粉焼き 大根とエビの とろみ煮

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



2月

献立表



日付	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チングン菜の煮物 卯の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんサラダ	
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	カレーライス スパゲティソテー ヨーグルト	肉うどん かぼちゃの いとこ煮	おかかごはん サバの西京焼き さつま揚げと 大豆の炒め物 黄桃缶	パン 卵とかにかまの 炒め物 カリフラワーの コンソメ煮 キャベツの和え物	ごはん カレイの 中華あんかけ ほうれん草の オイスター炒め きゅうりのナムル	ごはん 鶏肉の柚香焼き 竹輪の煮物 玉葱とカニカマの マヨネーズ和え	
3時 おやつ	カステラ 紅茶	シナモンパウチ 牛乳	抹茶ババロア 紅茶	チョコロールケーキ 紅茶	コーヒー蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー ほうじ茶	
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの香梅煮 いんげんの ささみ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き ブロッコリーの 和え物	ごはん おでん イカとほうれん草の 炒め物 青かっぱ漬	ごはん 味噌汁 肉じゃが 白菜の甘酢和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き チングン菜の クルミ和え	ごはん じゃが芋ポタージュ タラのピザ風焼き れんこんサラダ	