

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)	7日 (月)	8日 (火)
朝食	ごはん 味噌汁 ひじき煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 オクラとヒジキの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き オムレツ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 胡瓜と沢庵の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 カリフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 太刀魚の山椒焼き れんこん煮物 味噌汁 果物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	巻きずし がめ煮 春菊のお浸し 吸物 赤鬼の和菓子	バターロール 南瓜のシチュー スクランブルエッグ 春雨サラダ アップルジュース	ごはん 海老だんご蒸し 紅白なます 味噌汁 甘夏缶	ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 味噌汁 果物	野菜カレー ブロッコリー青じそドレ コンソメスープ 福神漬け ヨーグルト	麦ごはん 鶏肉の照り煮 里芋柚子味噌かけ とろろ芋 吸物
夕食	ごはん 麻婆厚揚げ さつま芋の甘煮 胡瓜の生姜酢和え わかめスープ	ごはん 鱈の葱味噌焼き 卵の花 人参のナムル 吸物	ごはん プルコギ風 クリームコロッケ カリフラワー甘酢和え 味噌汁	ごはん 鮭のマネズミ焼き 厚揚げ煮 青梗菜ごま和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが ふろふき大根 スパサラ 吸物	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 茄子の煮物 小松菜おなか和え 吸物	ごはん カレイのムニエル スペインオムレツ 大根サラダ 味噌汁	ごはん おでん 春雨炒め 味噌汁 洋ナシ缶

	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)
朝食	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 オクラのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 インゲンのヒナツツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ アスパラと竹輪の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さんまの生姜煮 オムレツ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ ブロッコリーチキンサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	食パン アジフライ&貝柱フライ スパゲティサラダ オニオンスープ 野菜と果物のゼリー	わかめうどん いなり寿司 サバの塩焼き 茄子の金平風煮	ごはん タラの甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁 果物	ごはん 煮込みハンバーグ 大根とツナサラダ 吸物 バナナヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 丸天の煮物 味噌汁 フルーツカクテル	ロールパン&ゴマロール エビフライ マカロニサラダ 卵スープ チョコプリン	とんこつラーメン おにぎり 鶏肉の柚子風味焼き 大根なます	豚丼 ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶
夕食	ごはん ポークチャップ 高野豆腐含め煮 オムレツ かき卵汁	ごはん 豚の角煮 さつま芋の甘煮 人参ナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 海老シューマイ 青梗菜辛子和え 吸物	ごはん 八宝菜 大豆と人参煮 刺身蒟蒻酢味噌 中華スープ	ごはん つくね煮 山菜と湯葉の煮物 手作りごま豆腐 吸物	ごはん 肉詰め稲荷の煮物 カリフラワーのカレー ヒジキと豆のサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 人参シリシリ カリフラワーの和え物 吸物	ごはん ホキの黄金焼き 炒り豆腐 青梗菜ヒナツツ和え 吸物



献立表

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 白菜のカボス和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ かフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 杓苧のソテー ポテトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 青梗菜おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 大根とツナサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 杓苧おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 麻婆風春雨 茄子の田楽 果物 吸物	ごはん タラの山椒焼き 茶碗蒸し 味噌汁 果物	ごはん 鶏肉のカレー煮 ブロッコリーのナムル 吸物 フルーチェ	ごはん 白身魚のフライ さつま芋昆布煮 味噌汁 ももゼリー	けんちんうどん おにぎり 鶏つくねの照り焼き 茄子味噌煮	あったか卵雑炊 鱈の西京焼き 胡瓜のなめたけ和え 吸物 ケーキ	ごはん 白身魚のマネズミ焼き 春雨炒め わかめスープ 杏仁豆腐	食パン 照り焼きチキン ジャーマンポテト グリーンピースポタージュ パイナップル缶
夕食	ごはん ササゲ 里芋の煮物 かろうとヒジキの和え物 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 野菜シューマイ 南瓜サラダ 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 牛肉と牛蒡の煮物 白菜ゆかり和え 味噌汁	ごはん Eビ団子のフリット 海苔入り卵焼き かろうのポン酢和え 卵スープ	ごはん 太刀魚の漬け焼き 切干大根煮 里芋サラダ 味噌汁	ごはん 筑前煮 ナポリタン 小松菜わさび和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	菜飯 赤魚の粕漬焼き 丸天の煮物 ひじき白和え 吸物

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	管理栄養士の一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーピーナッツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの蓮根煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き もやしの生姜和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	<p>《2月の旬の食材》 大根、白菜、ホウレンソウ、小松菜、春菊 サワラ、サバ、タラ</p> <p>《栄養士の豆知識》 「鬼は外、福は内」と掛け声とともに豆をまいて家から邪気を追い出し、幸せがやってくることを願う日本の伝統行事「節分」。2022年では、恵方巻きを食べるときに気になる恵方は北北西です。また、豆まきの豆が『大豆』なのは、たくさんの栄養が含まれて、鬼を追い出すパワーがつまっているからだそうです。良質なたんぱく質を摂って元気に過ごしましょう。</p>
昼食	キーマカレー 大根サラダ コンソメスープ 福神漬け ヨーグルト	炊き込みごはん 鯖のみぞれ煮 里芋柚子味噌かけ 吸物 果物	親子丼 白菜中華和え 吸物 きなこプリン	ごはん チンジャオロース じゃが芋の煮物 中華風コンソメ 果物	
夕食	ごはん 鮭の照り焼き 茄子の煮物 かろうとゆかり和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 牛肉と牛蒡の煮物 かろうと長芋の和え物 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 高野豆腐含め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん えび団子の煮物 アスパラのソテー 南瓜サラダ 味噌汁	

