
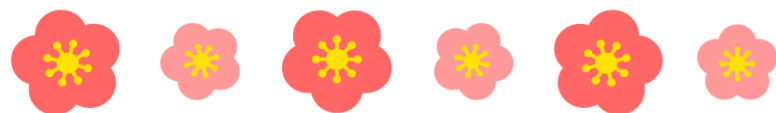


|    | 1日 (木)  | 2日 (金)   | 3日 (土)  | 4日 (日)                                       | 5日 (月)  | 6日 (火)  | 7日 (水)  | 8日 (木)  |
|----|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>がんもどき煮<br>インゲン・ナッツ和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料   | ごはん<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>ウラのごまポン和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>昆布の煮物<br>白菜のお浸し<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料  | ごはん<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>春雨サラダ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>丸天の煮物<br>ブロッコリーサラダ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>オムツ<br>ウレソウ磯和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>大豆ケチャップ煮<br>白菜ゆかり和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料  | ごはん<br>味噌汁<br>角天の金平風煮<br>南瓜サラダ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 |
| 昼食 | 赤飯<br>カレイの照り焼き<br>ポテトサラダ<br>吸物<br>黄桃缶  | ごはん<br>肉野菜炒め<br>大根サラダ<br>えび団子のスープ<br>豆乳ブラマンジェ    | 巻きずし<br>鰯の梅煮<br>五目豆<br>吸物<br>赤鬼の和菓子  | ごはん<br>蒸し鶏<br>竹輪の煮物<br>味噌汁<br>甘夏みかん          | 【郷土料理 高知県】<br>四万十ポーク丼風<br>ぐる煮<br>さつま芋とねぎのめた<br>吸物 | 麦ごはん<br>アジフライ<br>とろろ芋<br>味噌汁<br>フルーツカクテル      | ごはん<br>鶏肉の照り煮<br>高野豆腐含め煮<br>吸物<br>果物  | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>ひじき煮<br>豚汁<br>洋ナシ缶              |
| 夕食 | ごはん<br>牛肉の柳川煮<br>野菜しゅうまい<br>小松菜白和え<br>味噌汁   | ごはん<br>マスのバター醤油焼き<br>山菜の煮物<br>ウレソウのお浸し<br>味噌汁    | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>さつも芋昆布煮<br>カブ・ウレソウ和え<br>けんちん汁   | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>茄子のみそ炒め<br>大根なます<br>吸物      | ごはん<br>タラの葱味噌焼き<br>じゃが芋の煮物<br>青梗菜中華和え<br>吸物       | ごはん<br>八宝菜<br>里芋ごま味噌かけ<br>胡瓜の梅肉和え<br>中華スープ    | ごはん <br>おでん<br>春雨炒め<br>ウラの和え物<br>味噌汁 | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>小松菜の卵とじ<br>マカロニサラダ<br>吸物     |


|    | 9日 (金)   | 10日 (土)   | 11日 (日)                                      | 12日 (月)  | 13日 (火)   | 14日 (水)  | 15日 (木)   | 16日 (金)  |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>出し巻き卵<br>青梗菜おかか和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>がんもどき煮<br>インゲングマ和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>昆布の煮物<br>とろろ芋<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>にしんの甘露煮<br>白菜の梅和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>山菜の煮物<br>ブロッコリー青じそドレ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>出し巻き卵<br>小松菜わさび和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料   | ごはん<br>味噌汁<br>厚揚げの旨煮<br>ウラの和え物<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>青梗菜の辛子和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料  |
| 昼食 | ごはん<br>豚肉のごまだれ炒め<br>茄子の金平風煮<br>吸物<br>フルーチェ       | ごはん<br>タラの甘酢あんかけ<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>黄桃缶         | ごはん<br>つくね煮<br>ウラのなめこ和え<br>吸物<br>バナナヨーグルト    | ごはん<br>白身フライ<br>里芋煮<br>吸物<br>黒ゴマプリン              | 親子丼<br>ウレソウなめたけ和え<br>味噌汁<br>みかん                     | ロールパン<br>クリームシチュー<br>スパインオムツ<br>春雨サラダ<br>チョコロールケーキ | 水炊き<br>(卵雑炊あり)<br>エクレア                          | ごはん<br>鶏肉のカレー煮<br>カブ・ウレソウのゆかり和<br>吸物<br>フルーツカクテル |
| 夕食 | ごはん<br>鱈の幽庵焼き<br>卵の花<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁         | ごはん<br>豚肉の角煮<br>ウレソウのバターソテー<br>カブ・ウレソウ甘酢和え<br>吸物  | ごはん<br>マスの外焼<br>焼きビーフン<br>ひじき白和え<br>味噌汁      | ごはん<br>えび団子の煮物<br>チキンゲット<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁    | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>カブ・ウレソウの和え物<br>胡瓜の生姜和え<br>吸物        | ごはん<br>チキンソテー<br>豆乳がんもの含め煮<br>ポテトサラダ<br>わかめスープ     | ごはん<br>チンジャオロース<br>丸天の煮物<br>白菜の梅肉和え<br>吸物       | ごはん<br>タラの黄金焼き<br>がめ煮<br>もやしのごま酢和え<br>味噌汁        |



# 献立表



|    | 17日(土)  | 18日(日)  | 19日(月)   | 20日(火)  | 21日(水)  | 22日(木)   | 23日(金)  | 24日(土)  |
|----|---|---|--|---|---|--|---|---|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ひじき煮<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料   | ごはん<br>味噌汁<br>かに風味卵巻き<br>杓うのごま和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>がんもどき煮<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>にしんの甘露煮<br>かっぱ-甘露煮<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>おムツ<br>小松菜のなめたけ和<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>角天の金平風煮<br>ブロッコリー-青じそドレ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>焼きししゃも<br>青梗菜おかか和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>だし巻き卵<br>かっぱ-ゆかり和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 |
| 昼食 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>里芋サラダ<br>かき卵汁<br>みかん缶       | ごはん<br>赤魚の粕漬焼き<br>杓うの白和え<br>味噌汁<br>黄桃缶            | ごはん<br>豚肉の塩だれ炒め<br>インゲンのピーナツ和え<br>わかめスープ<br>洋ナシ缶 | 山かけそば<br>おにぎり<br>茄子のみそ炒め<br>杏仁豆腐                  | ごはん<br>マスの漬け焼き<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>みかん           | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼<br>南瓜の煮物<br>吸物<br>白桃缶                | ごはん<br>メンチカツ<br>大根かにあん<br>味噌汁<br>フルーツカクテル         | カレーライス<br>福神漬け<br>マリネ<br>中華スープ<br>バナナヨーグルト        |
| 夕食 | ごはん<br>豚と野菜の煮物<br>野菜しゅうまい<br>コールロー-サラダ<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏肉の中華煮<br>ジャーマンポテト<br>酢みそ和え<br>吸物          | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>五目豆<br>ブロッコリー-サラダ<br>味噌汁         | ごはん<br>麻婆厚揚げ<br>野菜コロッケ<br>白菜のお浸し<br>味噌汁           | ごはん<br>プルコギ風<br>山菜と湯葉の煮物<br>手作りごま豆腐<br>吸物       | ごはん<br>タラの野菜あんかけ<br>花五目卵巻き<br>杓うのポン酢和え<br>味噌汁          | ごはん<br>鯖の梅マヨ焼き<br>里芋の土佐煮<br>もやしの生姜和え<br>かき卵汁      | ごはん<br>蒸し豚<br>高野豆腐含め煮<br>とろろ芋<br>味噌汁              |

|    | 25日(日)   | 26日(月)  | 27日(火)  | 28日(水)   | 29日(木)  | 管理栄養士の<br>一言メッセージ♪   |
|----|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>鰯の梅煮<br>なめたけおろし<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>竹輪煮物<br>インゲンのピーナツ和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料      | ごはん<br>味噌汁<br>がんもどき煮<br>杓うの和え物<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>大豆ケチャップ煮<br>白菜ゆかり和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>味噌汁<br>かに風味卵巻き<br>杓うのごま和え<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | 《2月の旬の食材》<br>大根、白菜、ホウレンソウ、小松菜、春菊、サワラ、サバ、タラ   |
| 昼食 | ごはん<br>千草焼き<br>春雨炒め<br>吸物<br>パイン缶              | ロールパン<br>白菜のクリームスープ<br>南瓜コロッケ<br>ブロッコリー-サラダ<br>フルーツカクテル | ごはん<br>太刀魚の香草焼き<br>炒り豆腐<br>味噌汁<br>果物            | 【誕生日メニュー】<br>にぎり寿司&いなり<br>鶏のから揚げ<br>茶碗蒸し<br>吸物     | 牛丼<br>ポテトサラダ<br>吸物<br>南瓜プリン                       | 《栄養士の豆知識》  |
| 夕食 | ごはん<br>えび団子のフリッス<br>茄子のじゃこ煮<br>杓うのお浸し<br>味噌汁   | ごはん<br>麻婆豆腐<br>じゃが芋の煮物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁                 | ごはん<br>筑前煮<br>春巻き<br>小松菜わさび和え<br>吸物             | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>厚揚げ煮<br>大根なます<br>味噌汁               | ごはん<br>マスの塩焼き<br>昆布の煮物<br>インゲン白和え<br>味噌汁          | 今月の郷土料理は【高知県】になります。<br>「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に<br>使った煮物のことです。いずれの食材も県内で手に入れや<br>すい野菜である。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな<br>な」といった意味があり、さまざまな具材を一緒に煮こむ<br>ことに由来しているようです。<br> |

