

月間献立表

ゾウ(A)

日付	02月01日(月)	02月02日(火)	02月03日(水)	02月04日(木)	02月05日(金)	02月06日(土)	02月07日(日)	
朝	御飯 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わか)	コーヒーロール 豆乳フayダー アプリコットジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 とりつくね 付)甘酢生姜 かつお和風サラダ みそ汁(もやし・しめじ)	食パン 豆腐ハンバーグ 白菜のドレッシング和え ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ちくわの炒り煮 春菜のお浸し みそ汁(里芋・えのき)	御飯 炒り豆腐 大根おろし みそ汁(玉葱・大根菜)	【みんなの日曜日】 雑炊 松風焼き 付)野菜の和え物 カルシウムヨーグルト	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん れんこんきんぴら煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁(椎茸・おつゆ粒) おやつ(どら焼き)	【新分】 まめ三色丼 ふるふき大根 きなこミルクスムース いむしつみれ汁(人参・豆苗)	御飯 めめけの香味焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 とろろめかか和え みそ汁(青葱・えのき)	御飯 豚肉のカレー風味焼き 付)ブロッコリー なすの揚げ浸し もやしの和え物 コンソメスープ(玉葱・コーン) おやつ(パンプキンペースト)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)ブロッコリー 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し蟹あんかけ メロンゼリー みそ汁(うずまき・豆苗) おやつ(お豆腐おやつ) おやつ(いちごロールケーキ)	御飯 和風卵焼き 大根おろし ハムと小松菜のソテー フルーツ缶(黄桃) みそ汁(うずまき・豆苗) おやつ(お豆腐おやつ) おやつ(いちごロールケーキ)	胃野菜特製年井 腎菜と大豆の白和え 味噌汁	
夕	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)もやし じゃこと青梗菜の炒め物 かつおおおか フルーツ缶(パイナップル)	御飯 あじの蒲焼 付)アスパラ なすの含め煮 白菜の和え物 香の物(胡瓜漬)	御飯 豚肉の唐揚げ 付)玉葱 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 金山寺みそ	御飯 さわらのさっぱり煮 付)玉葱 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子こし和え 昆布佃煮	御飯 チキンカツ ソース) 付)キャベツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ 香の物(桜大根)	御飯 パサのみそチヂミ焼き 付)長葱 付)スナップエンドウ かぼちのいとし煮 青梗菜のからし和え うめびしお フルーツ缶(りんご)	御飯 ホキのオオスターソース ○中華あんかけたまご ○かぼちの旨煮 ○ほうれん草のおかか煮 ○豆腐田楽 フルーツ缶(りんご)	
日付	02月08日(月)	02月09日(火)	02月10日(水)	02月11日(木)	02月12日(金)	02月13日(土)	02月14日(日)	
朝	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし 青梗菜のごま和え たまごサラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	バターロール マカロニとウインナーの和え炒め 付)サラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 鯖魚 さつま揚げといんげんの炒め みそ汁(もやし・水菜)	食パン ボーケツのソー 付)野菜炒め みかんジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 豆腐の含め煮 なすのホム酢和え みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 かにがま入らんわり卵 野菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・貝割)	御飯 厚揚げの含め煮 フナソの塩和え みそ汁(もやし・ねぎ)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)アスパラ カリフラワーソテー たまごサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・人参)	豚カツごはん 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん えびとキャベツの炒め物 小松菜のお浸し みそ汁(冬瓜・豆苗)	御飯 あじの和風ニエル 付)オクラ ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し お浸し物(とろろ・貝割れ)	御飯 鶏肉の焼揚げ 付)大根おろし 青梗菜炒め フルーツ缶(パイナップル) 焼きなす みそ汁(かぶ・葱)	御飯 めめけの煮浸し 付)ほうれん草 きざみ昆布の炒り煮 かぼちやサラダ みそ汁(油揚げ・豆苗)	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あん 付)アスパラ れんこんきんぴら煮 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(大根・貝割れ)	御飯 ホキのマスタード焼き 付)スナップエンドウ かぶの煮物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(じゃが芋・うずまき粒)	
夕	御飯 たらの煮付け 付)いんげん レバーと玉葱の炒め物 香の物(しば漬汁) フルーツ缶(みかん)	御飯 めばるの生薬醤油焼き 付)ブロッコリー 青梗菜の煮浸し かぶの糖和え うずら豆	御飯 青梗菜炒め 海鮮焼売 しるなのナムル 漬漬汁(きゅうり)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え きざらぶき	御飯 鶏肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こし和え 香の物(腎しその寒漬)	御飯 さわらの生薬煮 付)長葱 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬汁 たいみそ	御飯 ホークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ 香の物(胡瓜漬)	
日付	02月16日(月)	02月17日(火)	02月18日(水)	02月19日(金)	02月20日(土)	02月21日(日)		
朝	御飯 鮭の塩焼き 付)アスパラ しるなのお浸し みそ汁(玉葱・えのき)	豚薄ロール 洋風卵焼き 付)アスパラ ほうれん草のサラダ はちみつジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 がんもの煮物 春菜のごま醤油和え みそ汁(おつゆ粒・貝割)	食パン かに風味卵焼き 付)アスパラ りんごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 がま豆腐 オクラとろろ みそ汁(しるな・うずまき粒)	御飯 オムツ 付)アスパラ ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 フナソの揚げ和え みそ汁(白菜・ねぎ)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	御飯 かき揚げそば 具) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	御飯 赤魚の塩焼 付)大根おろし さつま芋の甘煮 もやしの和え物 お浸し物(かまぼこ・豆苗)	【選択食】御飯 A松風焼き 付)花かんづき 付)白菜 里芋の煮ころがし なます お浸し物(寒鰯・貝割れ)	御飯 あじのおろし煮 付)花かんづき かぼちの煮物 小松菜の和風和え みそ汁(白豆・葱)	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ オニオンソース) 付)スナップエンドウ パセリやサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 めばるのバター醤油焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 パセリやサラダ みそ汁(冬瓜・貝割れ)	御飯 豚肉の生薬煮 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(さつま芋・うずまき粒)	
夕	御飯 さばの塩焼き 付)玉葱 ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のボン酢炒め かぶの水晶煮 野菜としめじのお浸し 香の物(沢庵)	御飯 ぶりの照り焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え 香の物(赤しその寒漬)	御飯 回鍋肉 豆腐しゅうまい(人参) 燗菜のナムル 杏仁プリン	御飯 たらの揚げ浸し 付)ピーマン なすの含め煮 青梗菜のわさび和え 香の物(つぼ漬)	御飯 彩り揚げ豆腐 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え のり佃煮	御飯 めめけの山椒煮 付)れんこん なすとピーマンの炒め物 しるなのおかか和え たいみそ	
日付	02月22日(月)	02月23日(火)	02月24日(水)	02月25日(木)	02月26日(金)	02月27日(土)	02月28日(日)	
朝	御飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	パンパキンロール お魚ハンバーグ 付)しるな 豆たぶりやダ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 にしんの梅煮 付)オクラ 南瓜のごま和え みそ汁(桜菜・玉葱)	食パン ウインナーのソー 付)アスパラ アプリコットジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 ミートボール 付)いんげん ほうれん草とワの和え物 みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 ちくわの炒り煮 ほうれん草とワの和え物 みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 昆布のそぼろ煮 オクラのお浸し みそ汁(豆腐・大根菜)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 さばの漬け焼き 付)燗菜 ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え みそ汁(玉葱・大根菜)	【狼王食 豪華版】 味噌カツ丼 付)スナップエンドウ 津島煮 切干なます 冬瓜汁(豆苗)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(春雨・にら)	牛乳	十五歳菜ご飯 ぼっけのさらさら焼き 付)オクラ 里芋の煮物 白菜の生薬醤油和え みそ汁(あさり・葱)	御飯 豚肉と野菜のオオスター炒め かに入り焼売 青梗菜の中華和え 中華スープ(卵・コーン)	御飯 たらのムニエル タルタルソース) 付)スナップエンドウ ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(クチュル) コンソメスープ(燗菜・人参)	ホークカレー コールローサラダ 香の物(福持漬・らっきょう) バナナムース
夕	御飯 鶏肉の葱塩焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 野菜サラダ かつおおおか	御飯 めだいの梅マヨ焼き 付)なす ひじきの五目煮 チキンとキャベツの和え物 金山寺みそ	御飯 ベーコンのキッシュ ソース) 付)甘菜人参 じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え 香の物(桜大根)	御飯 フay(盛り合わせ ソース) 付)キャベツ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 かれの煮付け 付)しるな・花人参 福揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬汁 金時豆	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)いんげん なすの揚げ浸し 小松菜のピーナツ和え あみえび佃煮	御飯 あじのきのこ煮 つみれと冬瓜の煮物 白菜の和え物 あみえび佃煮	