



# 2月分献立表



	月	火	水	木	金	土
選択食						1日
通常献立						A: 赤魚の野菜あんかけ B: 鶏肉のソテー
おやつ						ご飯 里芋の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 黒胡麻饅頭
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
選択食		A: ほっけの塩焼き B: あんかけ焼きそば	A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風	A: 鯖のカレー風味焼き B: ミンチカツ	A: 鯖の酒蒸し B: 筑前煮	<b>長寿ご飯の日</b>
通常献立	巻き寿司 イワシの生姜煮 春菊の和え物 赤だし・デザート	ご飯(A)ゆかりご飯半量(B) ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁(A)・ゼリー(B)	ご飯 厚揚げの甘辛煮 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 カレイのムニエル ひじきの白和え のっぺ
おやつ	紫芋饅頭	やわらかおかき	南瓜饅頭	あんずケーキ	マドレーヌ	ココアロール
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
選択食	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の生姜炒め	A: 白身魚のレモン焼き B: 麻婆豆腐	A: カレイのみぞれ煮 B: 牛肉と茄子の甘辛炒め	A: 鯖の野菜あんかけ B: 鶏肉の照り焼き	A: サーモンフライ B: ポークチャップ	A: 鯖のオイル焼き B: 豚肉の塩だれ炒め
通常献立	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 海老シュウマイ 胡瓜の中華風和え物 中華スープ	ご飯 ピーマンの炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁	ご飯 さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物	ご飯 きのこのソテー ピクルス コンソメスープ	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁
おやつ	レモンケーキ	ミニショコラマフィン	いちごロール	手作りおやつ	カルシウムせんべい	チョコカステラ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
選択食	A: 鯖の蒲焼き B: 牛肉の炒め煮	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 鯖のクリームシチュー B: スパゲティミートソース	A: ほっけの七味焼き B: 木の葉丼	<b>味噌煮込みうどん定食</b>	A: 鯖の味噌煮 B: 牛焼肉
通常献立	ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 鯖の香り味噌焼き チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢・かき玉汁	ロールパン フレンチサラダ プリン	ご飯(A) 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物・漬物 (B)	あさりの炊き込みご飯(半量) 鍋焼き味噌煮込みうどん ひじきとほうれん草のおかか和え 海老天・デザート	ご飯 れんこんの炒め物 オクラのおかか和え お吸い物
おやつ	ぼんせんえび	プチガトーケーキ	手作りおやつ	牛乳ケーキ	栗饅頭	たい焼きクリーム
	24日	25日	26日	27日	28日	
選択食	A: カレイの香味ソース B: 肉団子の甘酢あん	A: 太刀魚のムニエル B: 洋風オムレツ	A: 鯖のネギ味噌焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 白身魚のピカタ B: ポークカレー	<b>長寿ご飯の日</b>	
通常献立	ご飯 ビーフソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ	ご飯 きのこのソテー ほうれん草のマヨ和え コンソメスープ	ご飯 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物	ご飯(A) キャベツのレモン和え れんこんの洋風きんぴら (A) コンソメスープ (A)・漬物(B)ヨーグルト(B)	ご飯 豚キムチ 三色ナムル・さつま芋のサラダ 味噌汁 プリン	
おやつ	フルーツ	厚切りカットバウム	シュークリーム	酒饅頭		