２０２３年０２月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			１日	２日	３日	４日
朝	朝	朝	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 塩さば（朝） 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) オムレツ 明太子	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ししゃも もろみ
昼	昼	昼	昼 赤飯　マカロニサラダ 白身魚のピカタ　かき玉汁 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　ブルーベリージュレ 大根と天ぷらの煮	昼 おにぎり とんこつラーメン ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え フルーツ（みかん）	昼 節分寿司　吸い物（梅生麩） 甘酢生姜　節分豆 刺身盛り合わせ 菜の花の酢味噌かけ	昼 親子丼　杏仁豆腐 さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ しば漬け 味噌汁(南瓜)
夕	夕	夕	夕 米飯　ﾚﾀｽとﾁｸﾜの甘酢和え 鶏肉のトマトソース煮　コンソメスープ 付）ブロッコリー　フルーツ（パイン缶） もやしのソテー	夕 米飯　切干大根と水菜のｻﾗﾀﾞ 魚のレモン焼き　吸い物（かまぼこ） 付）きのこのソテー　パインゼリー ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮	夕 米飯　山菜汁 肉じゃが　マスカットゼリー ｴﾋﾞとｱｽﾊﾟﾗの香り炒め かっぱ漬	夕 米飯　中華コーンスープ 魚のおろし煮　フルーツ（白桃缶） ビーフン炒め ｷｬﾍﾞﾂのごま和え
	５日	６日	７日	８日	９日	１０日
朝	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ（たらこ）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩鮭（朝） 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(じゃが芋) スクランブルエッグ もろみ
昼	昼 米飯　青梗菜の塩昆布和え 魚の香味焼き　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　芋ようかん かぶの煮物	昼 ポークカレー 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト	昼 米飯　小松菜の塩昆布和え 魚のムニエル　ミネストローネ 付）アスパラ・しめじ　梅ゼリー 切干大根の煮物	昼 五穀ご飯１７０ｇ　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） すき焼き風　フルーツ（いちご） ゆばひろうす たくあん漬	昼 メンチカツサンド(ｹｱ)　コーンポタージュ ハムサンド(ｹｱ)　フルーツ（オレンジ） クリームパン(ｹｱ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え	昼 米飯　小松菜のおかか和え 魚のバター醤油焼き　中華春雨スープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　ﾛｰﾙｹｰｷ(ｷｬﾗﾒﾙ) なすの炒め煮
夕	夕 麦ご飯１７０ｇ　桜大根漬 牛肉と里芋の煮物　味噌汁(しめじ) 付）絹さや　ゆずゼリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め	夕 米飯　味噌汁（巻き麩） 魚の酒蒸し　フルーツ（みかん缶） 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	夕 米飯　春菊の白和え 鶏肉の照り煮　吸い物（花麩） 付）花人参　煮豆（金時豆） 里芋のゆず味噌かけ	夕 米飯　ほうれん草くるみ和え 魚のごま醤油煮　味噌汁(えのき) 付）オクラ　キャラメルプリン ジャーマンポテト	夕 白身魚の甘酢あんかけ　あおさ汁 厚揚げｲﾝｹﾞﾝ味噌炒め　ぶどうゼリー ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え	夕 豚肉の味噌漬け焼き　中華サラダ 付）絹さや　吸い物（はんぺん） もやしのラー油炒め　フルーツ（洋梨缶）
	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日
朝	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（たまご）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 金平ごぼう 納豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 五目玉子焼 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) 塩さば（朝） もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) ミニがんもの煮物 昆布佃煮
昼	昼 麦ご飯１７０ｇ　つぼ漬 魚の煮付　吸い物（かまぼこ） 付）かぼちゃ　フルーツ（りんご） ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め	昼 米飯　菜の花のお浸し 魚の生姜焼き　味噌汁(巻き麩) 付）いんげん　フルーツ（みかん） ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾀｰ醤油炒め	昼 ミートソースパスタ　チョコブラウニー ほうれん草と卵のｿﾃｰ コールスローサラダ コンソメスープ（♡）	昼 米飯　かっぱ漬 魚の塩焼き　かき玉汁 付)大根・レモン　フルーツヨーグルト 高野豆腐の含め煮	昼 おにぎり 丸天うどん 春菊の白和え フルーツ（黄桃缶）	昼 米飯　けんちん汁 魚の味噌野菜あんかけ　煮豆（うずら豆） かぶの煮物 焼きなす
夕	夕 米飯　チンゲン菜のﾂﾅ和え 鶏肉のタンドール焼き　中華スープ 付）きのこのソテー　黒ゴマプリン 白菜と春菊の煮物	夕 米飯　拌三絲 牛肉のおろしポン酢煮　吸い物（てまり麩） 付）花人参　抹茶ババロア ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのしらす炒め	夕 米飯　もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 魚の塩こうじ焼き　山菜汁 付）花人参　パインゼリー さつま芋の煮物	夕 豚肉のソース煮　赤だし汁（なめこ） 付）もやしのソテー　フルーツ（白桃缶） チンゲン菜のごま和え	夕 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　小松菜のゆかり和え 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　レタススープ 厚揚げの煮物　プリン	夕 五穀ご飯１７０ｇ　味噌汁(巻き麩) 牛肉のおろしポン酢煮　フルーツ（オレンジ） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 山芋おろし
	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾂﾅｿﾃｰ ふりかけ（鮭）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭（朝） もろみ
昼	昼 米飯　桜大根漬 白身魚のパン粉焼き　吸い物（もずく） 付）アスパラ・エノキ　フルーツ（りんご） ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮	昼 麦ご飯１７０ｇ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のくるみ和え 豚肉のしぐれ煮　呉汁 付）オクラ　フルーツ（みかん缶） ブロッコリー炒め	昼 米飯　パンプキンサラダ 魚のポン酢煮　団子汁 付）絹さや　マスカットゼリー ビーフン炒め	昼 米飯　わかめスープ 豆腐ハンバーグ　芋ようかん アスパラの炒め 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	昼 米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 白身魚の幽庵焼き　豚汁 付）玉葱のソテー　ゆずゼリー 里芋とイカ団子の煮物	昼 玉子サラダロール(ｹｱ)　コンソメスープ ハムサンド　フルーツ（いちご） 肉まん コールスローサラダ
夕	夕 米飯　味噌汁(玉葱) 牛肉の塩だれ炒め　野菜たっぷりゼリー 南瓜の煮物 刺身こんにゃく	夕 米飯　白菜の塩昆布和え 魚の味噌煮　吸い物（はんぺん） 付）いんげん　ストロベリーババロア レバニラ炒め	夕 米飯　わらびのお浸し チキン南蛮　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（バナナ） 大根の磯辺煮	夕 米飯　吸い物（花麩） 刺身盛り合わせ　フルーツ（甘夏缶） なすの鍋しぎ 白菜の辛子和え	夕 ハヤシライス ひじきのサラダ 福神漬 ヨーグルト	夕 米飯　味噌汁（里芋） 魚のきのこあんかけ　ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶) もやしのソテー ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏの酢の物
	２６日	２７日	２８日			
朝	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう ふりかけ（おかか）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 塩さば（朝） 納豆	朝	朝	朝
昼	昼 麦ご飯１７０ｇ　吸い物（かまぼこ） 牛肉のゴマ風味炒め　フルーチェ（いちご） 切干大根の煮物 かっぱ漬	昼 米飯 豆乳味噌鍋 ほうれん草のﾂﾅ和え フルーツ（みかん）	昼 米飯　ｷｬﾍﾞﾂのゆず和え 鶏肉のネギソースかけ　味噌汁（なす） 付）ピーマンのソテー　チーズヨーグルト れんこんのおかか煮	昼	昼	昼
夕	夕 米飯　菜の花の白和え 魚の梅煮　赤だし汁（なめこ） 付）いんげん　紅あずまの甘露煮 ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め	夕 米飯　ｷｬﾍﾞﾂとﾜｶﾒの酢の物 魚のレモン焼き　吸い物（てまり麩） 付）オクラ　パインゼリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ	夕 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 魚の煮付　吸い物（茶そば） 付）花人参　フルーツ（バナナ） 小松菜のソテー	夕	夕	夕

朝	
昼	
夕	

朝	
昼	
夕	

メモ