

●●●● 2023年02月 月間献立表 ● ● ● ●

日日	曜日	月曜日	火曜日	(常食(特養))	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日	4日
		朝	朝	米飯 パック牛乳 味噌汁(里芋) 枝豆と豆腐のフンクリ天	米飯 パック牛乳 味噌汁(キャペツ) 塩さば(朝)	米飯 パック牛乳 味噌汁(玉葱) オムレツ	米飯 パック牛乳 味噌汁(豆腐) ウインナーソテー (特)
		昼	昼	梅干し 赤飯 マカロニサラダ 白身魚のピカタ かき玉汁 付)が JM野菜ミックス ブルーベリージュレ 大根と天ぷらの煮	鮭フレーク とんこつラーメン 約0/2草のゆかり和え フルーツ(みかん)	たいみそ 節分寿司 吸い物(ハナガタトウフ) 甘酢生姜 節分豆 刺身盛り合わせ 菜の花の酢味噌かけ	もろみ 親子丼 さつま芋とリンゴ のサララ゙ 味噌汁(南瓜) 杏仁豆腐
		9	9	米飯 レタスとチクワの甘酢和え 鶏肉のトマトソース煮 フルーツ (パイン缶) 付) ブロッコリー もやしのソテー	米飯 切干大根と水菜のサラダ 魚のレモン焼き パインゼリー 付)きのこのソテー ヒジキとゴボウの炒め煮	米飯 マスカットゼリー 肉じゃが It'とアスパラの香り炒め かっぱ漬	米飯 フルーツ (白桃缶 魚のおろし煮 ビーフン炒め キャベツのごま和え
5	日	6日	7日	8日	9日	10日	1 1 日
米飯 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ (たらこ)	パック牛乳	米飯 パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩鮭 (朝) ひきわり納豆	米飯 パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	米飯 パック牛乳 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 梅干し	米飯 パック牛乳 味噌汁(玉葱) はジャとゴボウの炒め煮 のり佃煮	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	米飯 パック牛乳 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 たいみそ
米飯 魚の香味焼き 付)シャトーキャロット かぶの煮物	青梗菜の塩昆布和え 清まし汁(とろろ昆布 芋ようかん	ポークカレー(特養) 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト	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	五穀ご飯150g 清まし汁(ト叩昆布) すき焼き風 フルーツ(いちご) ゆばひろうす たくあん漬	米飯 コーンポタージュ	米飯 小松菜のおかか和え 魚のパター醤油焼き 中華春雨スープ 付)がリル野菜ミックス ロールケーキ(キャラメル) なすの炒め煮	米飯 切干大根サラダ 煮込みルパーケ コンソメスープ 付) シャトーキャロット フルーツ (バナナ カリフラワーの高菜炒め
表ご飯150g 牛肉と里芋の煮物 付)絹さや プロッコリーのマヨ炒め	桜大根漬 ゆずゼリー	米飯 フルーツ (みかん缶 タ 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え		米飯 ほうれん草くるみ和え 魚のごま醤油煮 キャラメルブリン 付)オクラ ジャーマンポテト	米飯 ぶどうゼリー 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げインが、水噌炒め キャペツの辛子和え	米飯 中華サラダ 豚肉の味噌漬け焼き フルーツ (洋梨缶) 付) 絹さや もやしのラー油炒め	米飯 ほうれん草のア-モン 魚のマヨネーズ焼き 抹茶水ようかん 付)玉葱のソテー アスパラのペーコンソテー
1	2日	1 3 日	14日	15日	16日	17日	18日
米飯 味噌汁(里芋) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ(たまご)	パック牛乳	米飯 パック牛乳 ・	米飯 パック牛乳 味噌汁(大根葉) 五目玉子焼 鮭フレーク	米飯 パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) アスパラのペーコンソテー 梅干し	米飯 パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) 塩さば (朝) もろみ	米飯 パック牛乳 味噌汁(さつま芋) ミニがんもの煮物 のり佃煮	米飯 パック牛乳 味噌汁(人参) 高菜オムレツ たいみそ
麦ご飯150g 魚の煮付 付)かぼちゃ キャベツの甘辛味噌炒め	つぼ漬 吸い物(かまぼこ) フルーツ(りんご)	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) カリフラワーのパター醤油炒め	ミートソースパスタ(特) 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(♡)	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 なめらかこうや	丸天うどん 春菊の白和え フルーツ(黄桃缶)	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	米飯 ポトフ風スープ 鶏肉のクリーム煮 フルーツ (パイン 小松菜のしらす炒め 白菜のおかか和え
米飯 鶏肉のタンドール焼き 付) きのこのソテー 白菜と春菊の煮物	チンゲン菜の か和え 黒ゴマブリン	米飯 拌三絲 生肉のおろしポン酢煮 抹茶パパロア 付)花人参 プロッコリーのしらす炒め	米飯 もやしのピーナッツ和え 魚の塩こうじ焼き パインゼリー 付)花人参 さつま芋の煮物	赤飯 フルーツ (白桃缶) 豚肉のソース煮 付) もやしのソテー チンゲン菜のごま和え	米飯 小松菜のゆかり和え 白身魚のか-ムニエル プリン 付)シャト-キャロット 厚揚げの煮物	五穀ご飯150g フルーツ(オレンジ) 牛肉のおろしポン酢煮 チクワとチンゲン菜の炒め 山芋おろし	米飯 加フラワーのエピマヨ和シ 魚の煮付 杏仁豆腐 付)花人参 里芋のゆず味噌かけ
1	9日	2 0 日	2 1 日	2 2 日	2 3 日	2 4 日	2 5 日
米飯 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のサンワー ふりかけ (鮭)	パック牛乳	米飯 パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 ひきわり納豆	米飯 パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク	米飯 パック牛乳 味噌汁(もやし) 細切り昆布の煮物 梅干し	米飯 パック牛乳 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ のり佃煮	米飯 パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) もろみ	米飯 パック牛乳 味噌汁(ナス) 鳴門煮 たいみそ
米飯 白身魚のパン粉焼き 付)アスパラ・エノキ ピーンズのトマト煮	桜大根漬 吸い物(もずく) フルーツ(りんご)	麦ご飯150g チンゲン菜のくるみ和え 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	魚のポン酢煮 味噌汁(里芋)	米飯 わかめスープ 豆腐ハンパーグ 芋ようかん アスパラの炒め 青梗菜のピーナッツ和え	米飯 プロッコリーのドレ和え 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	あんぱん(白) コンソメスープ ハムサンド フルーツ (いちご) キャラメルクリームパン コールスローサラダ	米飯 小松菜のアーモンド和 魚の照焼き あおさ汁 付) 玉葱のソテー チョコパパロア ジャガイモとイカの煮物
米飯 牛肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 刺身こんにゃく	野菜たっぷりゼリー	米飯 白菜の塩昆布和え 魚の味噌煮 ストロベリーババロ 付) いんげん レバニラ炒め	米飯 わらびのお浸し チキン南蛮 フルーツ (パナナ) 付) が リル野菜ミックス 大根の磯辺煮	米飯 フルーツ (甘夏缶) 刺身盛り合わせ なすの鍋しぎ 白菜の辛子和え	ハヤシライス(特養) ひじきのサラダ 福神漬 ヨーグルト	米飯 ロールケーキ(抹茶) 魚のきのこあんかけ もやしのソテー レタスとたかの酢の物	米飯 オクラのなめ茸和 フルーツ (黄桃缶 付) 絹さや 湯豆腐
2	6 日	2 7 日	28日				
米飯 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう ふりかけ(おかか)	パック牛乳	米飯 パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 鮭フレーク	米飯 パック牛乳 味噌汁(えのき) 塩さば(朝) ひきわり納豆	朝	朝	朝	朝
麦ご飯150g 牛肉のゴマ風味炒め 切干大根の煮物 かっぱ漬	吸い物(かまぼこ) フルーチェ(いちご)	米飯 豆乳味噌鍋 ほうれん草のササ和え フルーツ(みかん)	米飯 キャベッのゆず和え 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	昼
米飯 魚の梅煮 付) いんげん キャペツの甘辛味噌炒め	菜の花の白和え 紅あずまの甘露煮	米飯 キャベッとワカルの酢の物 魚のレモン焼き パインゼリー 付)オクラ プ・ロッコリーのたあんかけ	米飯 がJフラワーのナムル 魚の煮付 フルーツ (パナナ) 付)花人参 小松菜のソテー	5	9	9	9
			Χŧ				
		朝					
		昼					