

令和5年2月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

			2月1日(水)	◆2月2日(木)	★2月3日(金)	2月4日(土)		
朝食			御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し たくあん	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳		
昼食			赤飯 筑前煮 吸物 かぶの柚子なます 甘酒	御飯 麻婆麩 中華スープ バンサンスー	御飯 いわしの梅煮 鬼除け汁 浅漬け	キーマカレー はんぺんサラダ フルーツヨーグルト 福神漬		
間			どら焼き	焼きドーナツ	ラブレ	もみじ饅頭		
夕食			御飯 白身魚のレモン醤油焼き 豆乳スープ サラダ	御飯 煮魚 吸物 山芋のわさび和え	御飯 鶏のマーマレード焼き 野菜スープ マカロニサラダ	御飯 銀鮭の塩麹焼き みぞれ汁 糸こんの卵とじ		
★2月5日(日)			2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 三目大豆 高菜漬	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 味噌汁 やせうま風	御飯 海鮮すり身のあおさあんかけ 吸物 里芋のそぼろ煮	御飯 白身魚フライ フロッコリーのポタージュ サラダ	御飯 肉豆腐 吸物 キャベツのしば漬け和え	クロックムッシュ ミネストローネ サラダ ヨーグルト	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 わけぎのぬた和え	御飯 サバの味噌煮 吸物 酢の物	
間	パンケーキ	気になる野菜	ストロベリータルト	バームクーヘン	りんごジュース	破れ饅頭	黒棒	
夕食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 白菜のツナぼん酢和え	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 わかめスープ 大根の柚子昆布和え	御飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 酢の物	御飯 ホキの塩焼き スープ 梅春雨	御飯 煮魚 味噌汁 にらの卵とじ	御飯 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 吸物 さつまいもの昆布煮	御飯 八宝菜 とろたまスープ ごま豆腐	
2月12日(日)			2月13日(月)	★2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 麩の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	
昼食	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 大根スープ ほうれん草ののりボン酢和え	菜めし 鱈の南部焼 蓮根のすり流し汁 大根とそぼろ煮	御飯 蓮根バーグ 吸物 和風ポテトサラダ チョコババロア	御飯 カレイのハニーマスタード焼き 白菜のクリームスープ カリフラワーのサラダ	せり御飯 肉じゃが 茶碗蒸し ほうれん草のゆずおろし和え	味噌煮うどん サラダ バナナベリーヨーグルト	御飯 魚の味噌チーズ焼き 吸物 かぶの甘酢漬	
間	ジョア	カエデの実	丸ポーロ	野菜生活	ショコラブッセ	クリームコンフェ	ラブレ	
夕食	御飯 太刀魚の山椒煮 吸物 煮豆	チキンカレー サラダ フルーチェ らっきょう	御飯 ホキのちゃんちゃん焼き風 吸物 春菊の辛子和え	御飯 里芋のパン粉焼き レタススープ スナップエンドウのソテー	御飯 魚の昆布茶焼き 味噌汁 辛子酢味噌和え	御飯 ホッケのみりん焼き スープ 厚揚げのタレ炒め	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ 味噌汁 オクラのとろろ和え	
2月19日(日)			2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜と肉団子の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 豚肉とキャベツの生姜醤油炒め あさりの吸物 呉豆腐	十六穀ごはん 塩サバ 吸物 小松菜のごま和え	親子丼 吸物 ほうれん草のなめ茸和え	サンドイッチ クラムチャウダー サラダ	ビーフカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬	御飯 芋煮 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 サバの竜田焼き さつま汁 かぶの煮物	
間	ワッフル	カスタードケーキ	気になる野菜	シュークリーム	プリンタルト	ラブレ	原宿ドッグ	
夕食	御飯 煮魚 スープ マカロニのケチャップ炒め	御飯 あぶたま煮 味噌汁 ピーマンソテー	御飯 赤魚の梅干煮 吸物 甘酢生姜和え	御飯 すり身団子と白菜の煮物 味噌汁 とろろ	御飯 かに玉あんかけ スープ せりのおろしボン酢和え	御飯 ホキの青のりムニエル コーンスープ マカロニサラダ	御飯 おでん 味噌汁 浅漬	
2月26日(日)			2月27日(月)	2月28日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆食の記念日◆</p> <p>★行事食★</p> <p>3日(金) 節分 5日(日) 初午 14日(火) バレンタインデー</p> <p>2日(木) 麩の日</p> <hr/> <p>*旬の食材*</p> <p>ブリ・サバ・タラ 白菜・春菊 ほうれん草 大根・里芋</p> </div>			
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳					
昼食	御飯 鱈の煮付け スープ ごま豆腐	御飯 鶏の南蛮漬け あおさ汁 大根サラダ	御飯 焼き魚のおろしボン酢のせ ちゃんこ汁 白和え					
間	バームクーヘン	みかんジュース	スイートポテト					
夕食	御飯 回鍋肉 吸物 胡瓜と白菜の香味和え	御飯 エビチリ春雨 スープ 餃子	御飯 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スープ サラダ					