

2月 献立表

グループホーム美鈴ヶ丘

	日	月	火	水	木	金	土
					2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食					御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 漬物	御飯 味噌汁 キノコのソテー 漬物
昼食					赤飯 吸物 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 りんご酢和え	御飯 吸物 五目柳川風煮 ブロッコリーの帆立あん 浅漬け	肉ごぼう 吸物(えび) ゆかり和え 煮豆
夕食					御飯 吸物 茄子と豚の甘酢あん さつま芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え	御飯 吸物 たらの煮つけ ピーマンの炒め煮 わかめの酢の物	御飯 吸物 赤魚のごま焼き きのこの当座煮 ほうれん草と鮭の和え物
	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物	御飯 味噌汁 糸こんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 漬物	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物
昼食	お好み焼き ワンタンスープ 大根旨煮 青じそサラダ コーヒーゼリー	御飯 吸物 鶏の塩麩炒め がんも煮 アボカドサラダ	野菜ポークカレー 海藻サラダ ほうれん草の炒め物 杏仁フルーツ	フレンチトースト ポークビーンズ コーンスープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 わかめスープ 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮 なめ草和え	御飯 豚汁 ブリの漬け焼き 大根のかにかくず煮 春雨のごま酢和え	御飯 吸物 鶏の唐揚げ おから炒り煮 ほうれん草の柚子マヨ和え
夕食	御飯 吸物 豚肉のうまだれ炒め やわらか蓮根金平 キャベツの酢の物	御飯 酒粕汁 カレーの黒酢煮 茄子の煮浸し 大根のじゃこ和え	御飯 吸物 ほっけのスースがけ やわらか根菜煮 わかめとカニカマの酢の物	御飯 吸物 さわらの味噌 レバーと空豆の甘辛煮 さつま芋サラダ	御飯 根菜汁 あじの煮つけ 鶏とほうれん草炒め カリフラワーの白ドレ和え	御飯 吸物 肉団子の和風煮 かぼちゃのそぼろ煮 青菜のナムル	御飯 吸物 サハの味噌煮 きのこのにんにく炒め ほうれん草の練りごまあえ
	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根おろし 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 漬物	御飯 味噌汁 野菜ソテー 漬物
昼食	瓦そば風 けんちん煮 ピーナッツ和え りんごのコンポート おにぎり	いなり寿司 ごぼうの煮付 赤だし 菜種和え アセロラゼリー	御飯 吸物 魚の味噌チーズ焼き きのこの炒め物 和風スパサラダ	御飯 吸物 サハの煮つけ 味付き肉団子 ワカメと竹輪の和え物	御飯 吸物 白身魚のフライ 豆腐と貝柱のうま煮 青梗菜の和え物	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースがけ 豚キムチ 春菊のお浸し	御飯 豚汁 鯿のごまみりん焼き きのこのバターソテー 白和え
夕食	御飯 吸物 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 青菜のぬた和え	御飯 吸物 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー キャベツのごまドレ和	御飯 卵スープ 鶏の中華あん じゃが芋の肉味噌煮 大根なます	御飯 コンソメスープ とろっとオムライス 盛りサラダ はちみつれもんゼリー	御飯 吸物 五目煮 野菜ハンバー 白菜のゴマドレ和え	御飯 吸物 めばるのごま焼き 切昆布と大豆の煮物 ポテトサラダ	御飯 吸物 鶏のさっぱり煮 ほうれん草と挽肉炒め わかめの酢の物
	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 漬物	御飯 味噌汁 肉団子の煮物 漬物
昼食	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻 吸物 白菜の柚子炒め とうろ昆布和え	御飯 吸物 メバルの煮付 ブロッコリーソテー 春雨の中華和え	せり御飯 吸物 鯖の塩焼き キャベツとえびの炒め物 しらす和え	フレンチトースト 鶏ときのこのトマト煮 グリーンスープ さつま芋サラダ ソフール	御飯 吸物 ヒレカツ ブロッコリーと海老の卵炒め ほうれん草の和え物	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 青梗菜のオイスター炒め はんぺんサラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 たらの西京焼き さつま芋の煮物 マカロニサラダ	御飯 みぞれスープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のナムル 麩と野菜の甘辛煮	御飯 吸物 肉じゃが ふんわりかに玉 ひじきの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 里芋の煮物 ブロッコリーのツナ和え	御飯 沢煮椀 サハの塩焼き きのこの当座煮 三色ピーマンの中華風	御飯 いらたま汁 鶏肉のカレー煮 大豆の煮物 キャベツのマヨ和え	御飯 吸物 ぶりの照焼き やわらかごぼうの旨煮 ワカメの和え物
	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
朝食	御飯 味噌汁 糸こんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物		
昼食	御飯 ビーフシチュー 糸こんのたらこ炒め 梅サラダ オレンジゼリー	麦御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 大根の洋風煮 ほうれん草の胡麻和え	やきそば ゆず和え 里芋の煮物 フルーチェ	御飯 吸物 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草と卵ソテー キャベツのゴマドレ和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 高野豆腐のくず煮 白菜の酢の物		
夕食	御飯 吸物 鶏肉と野菜の味噌炒め ピーマンとツナ炒め カリフラワーのマヨ和え	御飯 吸物 サハの黒酢煮 ほうれん草の煮浸し キャベツと卵の和え物	御飯 吸物 ブリの煮つけ 大根のそぼろ煮 青菜のナムル	御飯 春雨の炒め物 おでん 呉豆腐 みかんゼリー	御飯 吸物 赤魚の煮つけ 野菜ハンバーグ わかめとカニカマの酢の物		