

2月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)
朝食			御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食			赤飯 かきたま味噌汁 友禅蒸し 三色きんぴら 梅肉和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ 厚揚げの煮物 大根サラダ	いなり寿司 (前分) 肉ごぼう 吸物 ほうれん草の和え物 煮豆	御飯 吸物 白身魚のチリソースかけ こんにゃくの旨煮 ポテトサラダ	御飯 大根の煮つけ 野菜ポークカレー グリーンサラダ 杏仁フルーツ
夕食			御飯 吸物 すきやき風煮 小松菜のソテー 深山和え	御飯 吸物 すすきの明太マヨ焼き 白菜の炒り玉 なめ茸和え	御飯 吸物 赤魚の煮付け 春雨のひき肉炒め りんご酢和え	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 塩マーボー豆腐 ブロッコリーのごま和え	御飯 沢煮椀 太刀魚のなめ茸おろし おから炒り煮 辛子酢和え
	2月6日 (日)	2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	瓦そば風 けんちゃん煮 浅漬け りんごのコンポート おにぎり	御飯 吸物 鰯の南蛮漬 里芋の洋風煮 春菊のごま和え	雑穀御飯 吸物 筑前煮 白菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のマヨ和え	フレンチトースト ポークビーンズ コーンスープ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 宝袋 (初午) キャベツのピリ辛味噌炒め 菜果和え	御飯 吸物 カレイのピザ風焼き 豚肉と大根の煮物 ごまボン酢和え	御飯 吸物 焼肉風 白菜と海老団子の煮物 豆サラダ
夕食	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 南瓜のそぼろ煮 切干大根のおかか和え	御飯 吸物 五目柳川風 ブロッコリーの帆立あん シーザーサラダ	御飯 吸物 ブリの漬け焼き 大根のかにくす煮 春雨のごま酢和え	御飯 わかめスープ 八宝菜 さつま芋と林檍のはちみつ煮 ゆかり和え	御飯 根菜汁 鯖の塩焼き がんも煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き キャベツとえびの塩煮 わさび和え	御飯 吸物 鯖の味噌煮 もやしのみそ卵炒め 山芋の酢の物
	2月13日 (日)	2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	御飯 吸物 鯖の煮つけ 酒粕汁 ほうれん草の炒め物 アボカドサラダ	エビピラフ 肉団子とトマトの煮物 トマトスープ 和風スパサラダ バレンタインクッキー	やきそば 菜種和え 大根のベーコン煮 おにぎり ヤクルトファイブ	御飯 吸物 ポテトコロッケ ひじきと切干大根煮 レモン和え	炊き込みおこわ 吸物 鰯のごまみりん焼き 根菜煮 青梗菜の和え物	御飯 吸物 ホキの磯香パン粉焼き ごぼうの煮付 小松菜の中華風和え	御飯 吸物 鯖の味噌チーズ焼き 白菜の柚子風味煮 とろろ昆布和え
夕食	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め じゃが芋煮 ピーナッツ和え	御飯 豚汁 すすきの香味焼き 南瓜のいとこ煮 呉豆腐	御飯 いらたま汁 赤魚のもろみ焼き きのこソテー さつま芋サラダ	御飯 吸物 ぶり大根 ピーマン炒め 白和え	御飯 糸こんのたらこ炒め ビーフシチュー 梅サラダ ヨーグルト	御飯 吸物 鶏の治部煮 ブロッコリーと海老の卵炒め もずく酢	御飯 春雨の辛味炒め おでん 酢味噌和え オレンジ
	2月20日 (日)	2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	お好み焼き 中華スープ 大根旨煮 青じそサラダ コーヒーゼリー	御飯 吸物 ヒレカツ 南瓜の煮つけ しらす和え	せり御飯 蓮根のすり流し汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 梅なめたけ和え	サンドイッチ 鶏ときのこのトマト煮 グリーンスープ カリフラワーのサラダ 野菜ゼリー	御飯 吸物 白身魚のフライ 里芋の白ごま煮 おかか和え	御飯 吸物 トマトソースハンバーグ 大根と竹輪の煮つけ コールスローサラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 太刀魚の生姜煮 糸こんの卵とじ マカロニサラダ	御飯 吸物 カレイの葱みそ焼き もやしのカレー炒め ほうれん草のお浸し	御飯 中華スープ 牛肉のおろし玉葱ソース ツナじゃが トマトのマリネ	御飯 吸物 赤魚の山椒煮 ブロッコリーソテー 春雨の中華和え	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐と貝柱のうま煮 ナムル	御飯 吸物 たらこのコーンマヨ焼き 白菜と海老団子の煮物 ごま和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 青梗菜のオイスター炒め タラモサラダ
	2月27日 (日)	2月28日 (月)					
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツのじゃこ煮 納豆 漬物					パン または 御飯
昼食	御飯 焼き豆腐の帆立五目あん 吸物 豚キムチ 春菊のお浸し	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					
夕食	御飯 吸物 鶏かぼちゃ キャベツとえびの炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 吸物 ぶりの漬け焼き じゃが芋金平 はんぺんサラダ					