

2月のメニュー

	平成30年02月01日(木)	平成30年02月02日(金)	平成30年02月03日(土)	平成30年02月04日(日)			
朝	米飯 ふりかけ(ﾀﾞﾝ) ごぼうの煮物 さつまいものおみそ汁 ｼﾞｮｱ (ﾌﾙﾊﾞｰﾘ)	クリームエスカルゴパン じゃがいものカレーソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	ワンローフ スパゲティサラダ 牛乳			
昼	赤飯 かじきのけんちん焼き あさりと青菜のおひたし 薄くず汁	魚介の明太クリームパスタ たまねぎとかぼちゃのチーズ焼き 白菜とりんごのサラダ ｶﾘﾌﾞﾙｰのｽｰﾌﾟ	巻き寿司 いわしの塩焼き 赤だし 節分ポーロ	米飯 小松菜と豚肉の煮物 五目ビーフン 菜の花の和え物			
夕	米飯 ホイコーロー 豆腐しゅうまい 大根のゆず胡椒和え	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 ほうれん草とじゃこの炒め物	米飯 とんかつ ブロッコリーのコンソメ煮 白桃	米飯 あじのソテーベロンチーノ インゲンのツナマスタード和え 白菜のスープ			
平成30年02月05日(月) 平成30年02月06日(火) 平成30年02月07日(水) 平成30年02月08日(木) 平成30年02月09日(金) 平成30年02月10日(土) 平成30年02月11日(日)							
朝	ﾊﾝｽﾞ ﾄｰｽﾄ&ﾊﾞﾀｰｰｰﾙ 元気ヨーグルト ﾊﾞﾝﾈ ｷｬﾌﾞﾘｰﾏｽﾞｰﾌ	ﾊﾞｰｰｰﾙ ほうれん草のﾊﾞｰｰｰﾝ 牛乳	丸ｰｰｰﾙ ツナとキャベツのソテー 牛乳	米飯 たいみそ 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 豆乳バナナ	ｰｰｰｽﾞﾍﾞｽﾄﾘｰﾊﾞﾝ キャベツのクリーム煮 牛乳	ｰｰｰﾄﾞ ｯｸ & ﾐﾆﾁｮ食ﾊﾞﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	ｷﾞﾞﾞｰﾐﾙﾘﾝｸﾞ ﾊﾞﾝﾌﾞｷﾝｻﾗﾀﾞ 牛乳
昼	親子丼 オクラとわかめのごま風味サラダ 豆腐のスープ プリン	米飯 かわいいの唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 南瓜のコンソメスープ	きつねそば かぼちゃと枝豆のかきあげ 小松菜とじゃこの炒め物 みつ豆フルーツ	根菜ピラフ 鮭ﾌﾞﾗｲ&ｲｶﾘｯｸﾞ ﾌﾞﾗｲ マカロニスｰﾌﾟ ﾊﾞｲﾝｻﾞｰﾘｰ	米飯 大根と豚肉の麻婆炒め かぼちゃとキノコの中華サラダ ワタンスｰﾌﾟ	米飯 あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め 杏仁豆腐	米飯 とんべい風 なすと厚揚げの煮物 ごぼうのおみそ汁
夕	米飯 チキンのトマトチーズ焼き キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ たけのこの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物	米飯 豚肉とﾋﾞｰｰの細切り炒め 春雨の中華煮 ﾁﾝｸﾞﾝ菜としめじの中華サラダ	麦飯 さばの塩焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜のかつおボン酢和え	米飯 鮭の焼き浸し青じそ風味 じゃがいもの胡麻和え しろなの味噌煮	米飯 肉じゃが ｶﾘﾌﾞﾙｰの生姜和え 小松菜の炒め物	米飯 カジキのムニエル キャベツとトマトのサラダ 野菜のソテー
平成30年02月12日(月) 平成30年02月13日(火) 平成30年02月14日(水) 平成30年02月15日(木) 平成30年02月16日(金) 平成30年02月17日(土) 平成30年02月18日(日)							
朝	ﾋﾞﾞﾞｰ ﾄｰｽﾄ&黒糖食ﾊﾞﾝ 元気ヨーグルト ﾊﾞﾝﾈ ｷｬﾌﾞﾘｰﾏｽﾞｰﾌ	ｶﾞﾀｰﾄﾞ ｰｰﾙ&ﾐﾆｶﾞﾐﾊﾞﾝ ツナサラダ 牛乳	ｼﾞｭｰﾞﾞｰﾊﾞﾀｰｰｰｯ 大根とセロリの洋風煮 牛乳	米飯 ふりかけ(ﾘﾝﾀﾞ) ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ピーチジュース	ｸﾘｰｰｰｽﾄﾊﾞﾝ マカロニサラダ 牛乳	ｰｰｰﾄﾞｰｰﾙ&仔ﾞﾞ食ﾊﾞﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	ﾊﾞｰｰｰﾙ ソーセージと野菜のソテー 牛乳
昼	醤油ラーメン さつまいものチャイニーズサラダ ぜんまいのごま油炒め パイナップル	豚丼 ごぼうのマヨサラダ もやしのボン酢和え かぼちゃのおみそ汁	サンドイッチ 南瓜とレンコンの胡麻マヨ和え ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ ﾁｮｺﾊﾞﾊﾞｰｰ	かつめし 切干大根のサラダ 小松菜のおみそ汁 バナナ	きのこカレーライス 即席ピクルス トマト豆腐 梨ヨーグルト	米飯 豚肉のソテーおろしソース 炒り豆腐 青菜のおかか和え	米飯 鶏肉のキムチ炒め 菊菜のナムル フルーツカクテル
夕	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き かぶの煮物 ヨーグルト和え (みかん)	米飯 白身魚のチリソース炒め だいこんの中華煮 ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんとｺｰﾝの炒め物 ﾌﾞﾗﾞﾞｰの辛子和え	米飯 野菜入りキッシュ風 キャベツのﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ ｸﾘｰｰｰｽｰﾌﾟ	米飯 赤魚のおろし煮 卵と高菜の炒め物 玉葱とﾀﾞﾞのごま和え	米飯 鮭ときのこのクリームソース ﾘｰｰｰｽﾞﾍﾞｰﾄ ﾄｰｽﾄｽｰﾌﾟ	米飯 マグロのフライ たまご焼き 春雨の酢の物
平成30年02月19日(月) 平成30年02月20日(火) 平成30年02月21日(水) 平成30年02月22日(木) 平成30年02月23日(金) 平成30年02月24日(土) 平成30年02月25日(日)							
朝	ｲｯｸﾞ ﾄｰｽﾄ&ｰｰﾙﾊﾞﾝ 元気ヨーグルト ﾊﾞﾝﾈ ｷｬﾌﾞﾘｰﾏｽﾞｰﾌ	北海道ミルクパン ｲﾝﾀｰと野菜のｽｰﾌﾟ 煮 牛乳	ﾐﾆｰｰｰﾝ&ｰｰｰｰｰｰ ﾊﾞﾝと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 ごぼうのおみそ汁 ﾌﾙｰｰｰｼﾞｭｰｽ	マロンファンシー 野菜のﾄｰﾄﾞ煮 牛乳	照り焼きチキンハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	ｲｰｰｰｰｰｰ ﾔﾝｸﾞｺｰﾝソテー 牛乳
昼	鮭とろろ丼 五目豆 もやしのおみそ汁 ぶどうゼリー	米飯 ホキのパン粉焼き ポテトサラダ 黒糖ミルクプリン	米飯 酢豚 ほうれん草とひらたけの中華和え しめじと豆腐のスープ	大豆とひき肉のﾄﾞﾗｲｰｰｰ温玉乗せ 小松菜のｲﾀﾘｱﾝソテー いんげんのレモンマリネ バナナヨーグルト	豚キ丼 白菜とりんごの塩もみサラダ カロテン浸し ﾌﾙｰｰｰｰ(いちご)	米飯 クリームシチュー ﾀﾞﾞｺﾞｻﾗﾀﾞ ほうれん草のソテー	麻婆かけチャーハン ごぼうの中華胡麻和え 竹の子の中華スープ 大学いも
夕	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ キャベツのカレーソテー	米飯 ﾌﾙｺﾞｷ 菜の花としめじの和え物 たまごのスープ	米飯 鮭のんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	米飯 鶏のきじ焼き 春菊の白和え はんぺんのお吸いもの	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 切干大根のエスニックサラダ レンコンのきんぴら	米飯 さばの甘酢炒め そばサラダ 中華スープ	米飯 かわいいの利休焼き もやしのごましょうゆ和え 粕汁
平成30年02月26日(月) 平成30年02月27日(火) 平成30年02月28日(水)							
朝	ｲｯｸﾞ ﾄｰｽﾄ&ｲｰｰｰｰ 元気ヨーグルト ﾊﾞﾝﾈ ｷｬﾌﾞﾘｰﾏｽﾞｰﾌ	ﾁｮｺｯｰｽﾄ 野菜のトマト煮 牛乳	黒糖ロール ビーンズサラダ 牛乳		●根菜ピラフ● 材料(2人分) (A) ・ベーコン(30g) ・長芋(50g) ・れんこん(30g) ・にんじん(25g) ・ごぼう(20g) ※Aは1~1.5cm角切り ・米(150g) ・万能ねぎ(適量) (B) ・水(200cc) ・醤油(小さじ3/4) ・みりん(小さじ3/4) ・コンソメ(小さじ2/3) ・こしょう少々 ・バター(小さじ2) ①米は洗ってざるにあげておく ②炊飯器に①、(B)を入れて(A)のをせ 炊き上げる ③器に②を盛り付け、万能ねぎを散らす		
昼	米飯 豚肉とチンゲン菜の中 春巻 大根ときゅうりの中華	米飯 竹のｱｰｰｰﾄﾞ 揚げ ﾊﾞﾝﾌﾞｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｻﾞｰｽｰﾌﾟ	カレーうどん オクラとろろ豆腐 青菜とさつまいもの炒 洋梨				
夕	米飯 白身魚のｸﾞｰｰｰｰ インゲンのレモンマリ 洋風卵焼き	米飯 鶏肉のごまみそ照り焼 ほうれん草と沢庵の和 えのきのお吸いもの	米飯 肉団子の中華煮 ｶﾘﾌﾞﾙｰの甘酢和え ぜんまいのごま油炒め				

●今月の行事食●

- ・2月3日(土) 昼食・・・節分
- ・2月14日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー

食物繊維は、腸内環境を整え、大腸がんや肥満、2型糖尿病、心臓病の危険性を低下させるといわれています。積極的にとりたい栄養素です。今月提供している根菜ピラフは、食物繊維を多く含んだ根菜の面倒な下処理が不要で、炊飯器ひとつで簡単に調理できます。根菜の調理法は和食の煮物や炒め物になりやすいので、洋風で食べやすいお味になっています。ご家庭でも是非お試しください。(管理栄養士 枝澤)