

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>平成25年2月</p>  						
朝 練乳クリーム スパゲティサラダ 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(のりたまご) えびつみれの煮物 牛乳 きのこのおみそ汁	朝 レーズンロールもクリームエスカルゴ ウインナーのクリーム煮 牛乳	朝 チョコツイスト カリフラワーのバター醤油炒め 牛乳	朝 ごはん 刻みしいたけ煮 ぜんまいの煮物 ストレートティー さいしものおみそ汁	朝 ぶどうパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(カツオ) かんぴょうの煮物 ホットカルピス 玉ねぎのおみそ汁
2/3 昼 ★ 巻寿司 いわしの塩焼き キャベツのゆず和え 節分ボーロ 赤だし	2/4 昼 ごはん さごしのごまソース じゃがいもとアスパラの塩炒め 千切り沢庵 うす揚げのお吸い物	2/5 昼 混ぜご飯 かき揚げそば 冬瓜のえびくず煮 トマトのごま和え	2/6 昼 ごはん さばのねぎ味噌焼き じゃが芋の炒め煮 みかんヨーグルト 春菊のおみそ汁	2/7 昼 ごはん チキンの華風ソテー ブロッコリーのオイスターサラダ 白桃 テンゲン菜のスープ	2/8 昼 ごはん 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの生薬和え 青りんごゼリー しいたけのおみそ汁	2/2 昼 血うどん 五目煮 ひじきと大豆のマヨ醤油和え わらびもち
夕 ごはん たらの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物 スープ	夕 ごはん 鶏肉の治部煮 いんげんとコーンの炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え 小松菜のスープ	夕 ごはん 豚肉ときこの甘辛煮 れんこんの炒め物 もやしのポン酢和え たけのこのおみそ汁	夕 わかめご飯 厚揚げの野菜そぼろあんかけ れんこんの煮物 白菜のゆかり和え はんぺんのお吸いもの	夕 ごはん 白身魚のコーン焼き 大根の煮物 コールスロー じゃが芋のコンソメスープ	夕 ごはん 鮭の生薬みそ煮 たまご炒め 枝豆のくず豆腐 湯葉のお吸い物	夕 ごはん 鮭と春雨の五目炒め かぼちゃのコンソメ煮 白菜ときゅうりの酢の物 大根のおみそ汁
朝 マロンパン コンビーフとアスパラのソテー 牛乳	朝 ごはん 昆布佃煮 山菜の煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁	朝 チョコカスター マカロニサラダ 牛乳	朝 カスターロールもシヨコロール ベーコンと野菜のソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(さけ) たけのこの煮物 ミルクティー うす揚げのおみそ汁	朝 おひもちやん ツナサラダ 牛乳	朝 ごはん うめびしお かぼちゃの煮物 ホットカルピス 白菜のおみそ汁
2/10 昼 ごはん たらと野菜の煮物 長芋のカレーオイスター炒め 桜だいこん そうめんのお吸い物	2/11 昼 ごはん 白身魚の青しそ風味焼き 白菜和風和え うくいす豆 なめこのお吸いもの	2/12 昼 ごはん 豚肉のみそ生薬焼き さつまいもの田舎煮 青しその実漬け しめじのお吸い物	2/13 昼 ★ ハンバーググラタン ミモザサラダ コンソメスープ	2/14 昼 焼きそば えんどう豆の卵とじ カリフラワーのゆずしょう油和え バナナヨーグルト	2/15 昼 ごはん 白身魚のカレーもニエル かぼちゃのソテー いちごゼリー コンソメスープ	2/16 昼 ごはん 豚じゃが煮ごま風味 焼き厚揚げ 黄桃 大根のおみそ汁
夕 ごはん 豚肉とやしの炒め物 温奴 テンゲン菜の辛子和え たけのこのスープ	夕 ごはん ミートローフ 野菜ソテー ピーズサラダ クリームポターージュ	夕 ごはん スパニッシュオムレツ エビマリネ テンゲン菜のソテー 白菜のコンソメスープ	夕 だいこん菜飯 ほっけの深味干し れんこんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物 豆腐のおみそ汁	夕 ごはん 鶏のきじ焼き ひじき煮 三度豆のごまよごし かきたま汁	夕 ごはん 高野豆腐の肉詰め煮 野菜のみそけんちん炒め 小松菜のわさび和え そうめんのお吸い物	夕 ごはん たらの唐揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え 野菜のコンソメスープ
朝 マロンパン まのことブロッコリーのソテー 牛乳	朝 ごはん きゃらぶき ツナとじゃがいもの煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁	朝 キャラメルリング 野菜のトマト煮 牛乳	朝 レーズンドッグ ハムと花野菜のサラダ 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(しそ) ピーマンとえびの炒め煮 ストレートティー キャベツのおみそ汁	朝 ミルクパン ウインナーとしめじのソース炒め 牛乳	朝 ごはん 桜だいこん さつま揚げと昆布の煮物 ミルクココア 小松菜のおみそ汁
2/17 昼 ★ 鮭とろろ丼 つみれとたけのこの炊き合わせ 抹茶寒天	2/18 昼 ごはん お好み焼き風たまご焼き 冬瓜の煮物 高菜漬け 春菊のお吸い物	2/19 昼 ★ 祭り寿司 冬瓜の煮物 桃ゼリー	2/20 昼 焼肉丼 厚揚げと野菜のくず煮 りんごのヨーグルト和え	2/21 昼 ごはん 蒸し魚の梅ソースかけ かぼちゃのごま炒め 金時豆 テンゲン菜のスープ	2/22 昼 ごはん さばの中華風みそ煮 いかのマヨネーズ和え 大学芋 春雨スープ	2/23 昼 ごはん ハヤシライス さつま芋サラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ
夕 かぼちゃのおみそ汁 ごはん チキンのトマト煮 ひじきのマヨネーズサラダ 青菜のソテー コーンスープ	夕 ごはん いかと白菜の炒め物 南瓜とチーズのソテー ブロッコリーの和え物 わかめスープ	夕 ごはん いかと白菜の炒め物 南瓜とチーズのソテー ブロッコリーの和え物 わかめスープ	夕 はんぺんのお吸い物 ごはん さごしの韓国風照り焼き もやしのナムル 青菜のコンニャク炒め ベーコンのコンソメスープ	夕 ごはん きのご飯 鶏塩肉じゃが ピリ辛炒め ほうり漬け そうめんのお吸い物	夕 ごはん とんぺい 茄子とピーマンの煮物 カリフラワーの和え物 たけのこのお吸い物	夕 ごはん 鮭のにんにくマヨ焼き いんげんのおかか和え 青菜のおみそ汁
朝 アブルデニッシュもシヨコロール ヤングコーンソテー 牛乳	朝 ごはん ふりかけ(タラコ) ごぼうの煮物 牛乳 里芋のおみそ汁	朝 ミルクパン スクランブルエッグ 牛乳	朝 ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳	朝 ごはん なめたけ佃煮 ひじきの煮物 レモンティー ごぼうのおみそ汁	朝 ごはん さばの中華風みそ煮 わかめと大根の旨煮 オクラのおかか和え	朝 中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え
2/24 昼 ごはん クリームシチュー シーフードソテー ツナサラダ バナナ	2/25 昼 ごはん さばのカレー竜田揚げ ニラと豆腐の卵とじ きゅうり漬け しいたけのおみそ汁	2/26 昼 ★ わかめご飯 鮭の梅じょうゆ焼き なすのしぎ炒め煮 春菊の和え物 豆腐のおみそ汁	2/27 昼 ごはん 牛肉の焼肉風 さつまいものごま煮 うぐいす豆 豆腐のおみそ汁	2/28 昼 ごはん お好み焼き ブロッコリーの和え物 パイナップル 春菊のお吸い物	夕 ごはん 赤魚と中巻の炊き合わせ たまご焼き 春雨の酢の物 しめじのおみそ汁	夕 ごはん 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え 青菜のおみそ汁



厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ★ 印の日です  
 ☆2月3日(日曜日) 昼食 節分  
 ☆2月13日(水曜日) 昼食 お楽しみメニュー  
 ☆2月19日(火曜日) 昼食 郷土料理(岡山)

スーパーに、毎が陳列される様になってきました。毎は、味覚的に美味しいだけでなく、よいビタミンC源です。インフルエンザが本格的に流行してきたので、風邪に負けない体づくりが必要ですね。ビタミンCは、水溶性なので、加熱するとゆで汁に溶けだしてしまいます。じゃが芋、里芋、大根の根の部分は比較的加熱してもビタミンCが残るそうです。毎日の献立にも活用しやすい野菜なので、積極的に摂取したいですね。(管理栄養士 枝澤)