2月のメニュー

		令和4年02月01日(火)	令和4年02月02日(水)	令和4年02月03日(木)	令和4年02月04日(金)	令和4年02月05日(土)	令和4年02月06日(日)
朝		レモンフラワー ポテトサラダ 牛乳	マロンファンシー ソーセージのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ（しそ） 冬瓜の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	カスタードクリームパン ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒｿﾃｰ 牛乳	ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ &ﾐﾆ食ﾊﾟﾝ(ﾁｮｺ) 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	中華粥 黒酢の肉団子 牛乳
昼		米飯 ｶﾚｲのﾁｰｽﾞﾑﾆｴﾙ えびつみれの煮物 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ	米飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根なます お吸い物(そうめん)	巻き寿司 揚げ出し豆腐 ほうれん草の柚子和え 豆乳プリン	米飯 ひらすの梅肉焼き 豚じゃが ﾌﾙｰﾂ缶(洋梨)	麦ごはん さわらの漬け焼き 豆腐サラダ みそ汁(青菜)	たいめいけん特製ﾊﾔｼﾗｲｽ スペイン風オムレツ 野菜サラダ ジョア
夕		米飯 鶏すき いんげんの和え物 みそ汁(冬瓜)	米飯 さばの煮付け かぶと鶏肉のあんかけ ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃)	米飯 肉団子の酢豚 切干大根の煮物 ﾁﾝｹﾞｿ菜とﾂﾅの和え物	米飯 鶏のｹﾁｬｯﾌﾟ焼き 豆腐揚げと牛蒡の煮物 しろなのおかか和え	米飯 かつとじ ﾋﾟｰﾏﾝの糸こん炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのドレッシング和え	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン
	令和4年02月07日(月)	令和4年02月08日(火)	令和4年02月09日(水)	令和4年02月10日(木)	令和4年02月11日(金)	令和4年02月12日(土)	令和4年02月13日(日)
朝	ｴｯｸﾞﾄｰｽﾄ&ｼｮｺﾗﾛｰﾙ 元気ヨーグルト コーンスープ	イエローロール ゴボウサラダ 牛乳	レーズンドック 小松菜とウインナーのソテー 牛乳	米飯 のり佃煮 きざみ昆布の煮物 小松菜のおみそ汁 オレンジジュース	クリームツイスト ブロッコリーのコンソメ煮 牛乳	ﾀﾏｺﾞﾛｰﾙ&ﾐﾆ食ﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	十勝あんぱん ツナと野菜の炒め物 牛乳
昼	米飯 あじの南蛮漬け さといもの味噌煮 白菜のサラダ	米飯 ﾒﾊﾞﾙの煮付け 青菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ)	米飯 スコッチエッグ ﾃﾞｻﾞｰﾄﾑｰｽ(いちご) コンソメスープ（しめじ）	米飯 さばのﾎﾟﾝ酢焼き 豚肉と大根のみそ煮 ごぼうのオイマヨネーズ和え	麦ごはん 鶏肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き ちくわのｷｬﾍﾞﾂ炒め ﾌﾙｰﾂ缶(白桃)	米飯 白身魚の唐揚げ 根菜煮 なすのﾎﾟﾝ酢和え	米飯 鶏肉の薬味焼き かぼちゃｻﾗﾀﾞ かきたま汁
夕	麦ごはん 鶏の山椒焼き 春菊の白和え すまし汁（はんぺん）	米飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ 野菜ｿﾃｰ ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 ぶりの生姜醤油焼き 冬瓜のあんかけ おかか和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	米飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ オクラとわかめのごま風味サラダ 春雨スープ	米飯 ほっけのみりん焼き じゃがﾊﾞﾀｰ煮 ﾁﾝｹﾞｿ菜の和え物	米飯 豚肉の塩こうじ焼き ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁	米飯 さわらの煮付け ﾚﾊﾞｰのｵｲｽﾀｰ炒め しば漬和え
	令和4年02月14日(月)	令和4年02月15日(火)	令和4年02月16日(水)	令和4年02月17日(木)	令和4年02月18日(金)	令和4年02月19日(土)	令和4年02月20日(日)
朝	ﾋﾟｻﾞﾄｰｽﾄ&ﾐﾆｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ハニーロール ブロッコリーのトマト煮 牛乳	マロンパン キャベツのスープ煮 牛乳	米飯 ふりかけ(ｻｹ) さつま揚げとしろなの煮物 まいたけのおみそ汁 フルーツジュース	北海道ミルクパン 白菜サラダ 牛乳	ﾎﾟﾃﾄﾛｰﾙ&黒糖食ﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	クリームエスカルゴパン ハムサラダ 牛乳
昼	コーンライス グラタン 野菜サラダ コンソメスープ	かき揚げそば 五目おから ﾌﾙｰﾂ缶(ｶｸﾃﾙ)	米飯 さわら西京漬焼き カリフラワーのドレッシング和え すまし汁（とろろ昆布）	米飯 松風焼き 鶏天 いちごｾﾞﾘｰ	米飯 ぶりの煮付け れんこんと蒲鉾炒め ごぼうとしらたきの胡麻和え	麦ごはん 鶏のｸﾘｰﾑｿｰｽ煮 ﾐﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ みそ汁（牛蒡）	米飯 ｼｲﾗの七味焼き 揚げだし豆腐 ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃)
夕	米飯 赤魚の漬け焼き かぶと鶏肉の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ﾏﾖ和え	麦ごはん 牛すき煮 なすと里芋の生姜あんかけ 春菊の酢味噌和え	米飯 ふくさ焼き たらこ炒め きゅうりの酢の物	米飯 ぶりの幽庵焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾀｰ醤油炒め 大根なます	米飯 豚肉の炒め物 なすの味噌煮 春雨ｻﾗﾀﾞ	米飯 さばの梅風味焼き ふろふき大根 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え	米飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾃﾞﾐｿｰｽ かぶとほたてのｺﾝｿﾒ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻｳｻﾞﾝ和え
	令和4年02月21日(月)	令和4年02月22日(火)	令和4年02月23日(水)	令和4年02月24日(木)	令和4年02月25日(金)	令和4年02月26日(土)	令和4年02月27日(日)
朝	ｺｰﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ&ﾐﾆあんぱん 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	チョコチップメロンパン ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー 牛乳	おいもちゃん スパゲティサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(ﾀﾗｺ) ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 りんごジュース	レーズンペストリー 大豆のトマト煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ホワイトミルク 小松菜の洋風煮 牛乳
昼	ｷｰﾏｶﾚｰ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ 香の物(福神漬) ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ	米飯 ｶﾚｲのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 大豆ｻﾗﾀﾞ みそ汁	肉玉うどん ほうれん草のゆずﾄﾞﾚ和え ﾌﾙｰﾂ缶(白桃)	米飯 たらこと里芋の卵焼き マカロニサラダ コンソメスープ（小松菜）	米飯 コロッケ・ホタテフライ れんこんとさつまあげの炒め煮 ﾏﾝｺﾞｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	卵チャーハン 麻婆なす 春雨スープ ﾌﾙｰﾂ缶(ｶｸﾃﾙ)	麦ごはん 赤魚のもろみ焼き 豆ｻﾗﾀﾞ すまし汁（つみれ・オクラ）
夕	米飯 さわらの山椒煮 金平じゃがいも ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾂﾅ和え	米飯 鶏の甘酢あんかけ ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ｵｸﾗのなめたけおろし和え	麦ごはん ほっけのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 切干大根の炒り煮 さつまいもとりんごのｻﾗﾀﾞ	米飯 水炊き風 ほうれん草と卵のごま炒め 大根ｻﾗﾀﾞ	米飯 ひらすの塩焼き かぼちゃと鶏の煮物 青菜とかにかまのお浸し	米飯 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き じゃが芋煮 ﾅﾙﾙ	米飯 ﾁｷﾝｶﾂ こうやの卵とじ ほうれん草のごま和え
	令和4年02月28日(月)						
朝	ﾊﾑﾁｰｽﾞﾄｰｽﾄ&ﾐﾆ食ﾊﾟﾝ（ｲﾁｺﾞ） 元気ヨーグルト コーンスープ						
昼	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の田楽 ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃)						
夕	米飯 ﾒﾊﾞﾙの蒲焼き がんもの煮物 人参とｶﾘﾌﾗﾜｰのツナｻﾗﾀﾞ						

●今月の行事食●
- 2月　3日(木)昼食・・・節分メニュー
- 2月　6日(日)毎食・・・みんなの日曜日メニュー
- 2月　9日(水)昼食・・・お楽しみメニュー
- 2月　14日(月)昼食・・・バレンタインメニュー

今年の恵方は【北北西やや北】。毎年、節分が近くなると食堂に立って方位を調べて目印を飾るまでが、節分メニューの準備になっています。

目印に気づく利用者さんの方が実は、少なかったりするのですが海苔巻きを美味しく頬張っているので節分は堪能している…ハズと思っています。

美味しく食べて邪気払いです！

（管理栄養士　Y）