

🍡 2月のメニュー 🍡

		令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)	令和05年02月05日(日)	
朝		おいものクリームパン ソーセージのソテー 牛乳	ゆかり御飯 冬瓜の煮物 えのきのおみそ汁 オレンジジュース	りんりんりんご かりんごのソテー 牛乳	ホットドッグ & ミ食パン(チョコ) 元気ヨーグルト パン♪ キンクレームスープ	中華粥 黒酢の肉団子 牛乳	
昼		米飯 鶏すき ごぼうの胡麻和え おしるこ	米飯 さばの煮付け さつま芋和風和え 具沢山汁	巻き寿司 揚げ出し豆腐 小松菜と納豆の和え物 豆乳プリン	米飯 鶏のチキッパ焼き いんげん平 しろなのおかか和え	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも)	
夕		米飯 卵のチーズムニエル いんげん炒め スパゲティサラダ	米飯 豚肉と野菜の生姜炒め 絹揚げの味噌煮 大根なます	米飯 肉団子の煮物 ごぼうの甘辛炒め チゲソ菜と卵の和え物	米飯 ひらすの梅肉焼き 肉じゃが フルーツ缶(洋梨)	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05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11日(土)	令和05年02月12日(日)
朝	エッグトースト&ココロ 元気ヨーグルト コンスープ	フルーツ ゴボウサラダ 牛乳	北海道ミルクパン 小松菜とウィンナーのソテー 牛乳	わかめご飯 きざみ昆布の煮物 菜の花のおみそ汁 りんごジュース	カスタードクリームパン ブロッコリーのトマト煮 牛乳	トマトロール&ミ食パン(イチゴ) 元気ヨーグルト クリームデザート	シュガーバターコッペ ツナと野菜の炒め物 牛乳
昼	米飯 ハルの煮付け なすとさつまあげの炒め物 青菜の和え物	米飯 あじの南蛮漬け おかか和え フルーツ缶(黄桃)	天理ラーメン 揚げしゅうまい・揚げ餃子 なすのみぞれ和え	麦ごはん 鶏の赤ワイン煮込み じゃが芋と野菜の炒めもの デザートムス(いちご)	米飯 さばのホソ酢焼き 大根のみそ煮 春雨サラダ	麦ごはん おでん(選択) あさりのキャベツ炒め フルーツ缶(パイ)	米飯 白身魚の唐揚げ なすの香味和え みそ汁(つみれ)
夕	米飯 ミートローフ 野菜ソテー フルーツサラダ	麦ごはん 鶏の山椒焼き 揚げさといもの味噌煮 かつおのねりごま和え	米飯 かれいのゆずみそ焼き かぼちゃの煮付け もやしドレッシング和え	米飯 ぶりの生姜醤油焼き 冬瓜のあんかけ キャベツのごま酢和え	米飯 ブルギ いんげんの煮物 温泉たまご	米飯 ほっけのみりん焼き じゃがバター煮 チゲソ菜の和え物	米飯 豚肉の塩こうじ焼き 根菜煮 ドレッシング和え
	令和05年02月13日(月)	令和05年02月14日(火)	令和05年02月15日(水)	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)	令和05年02月19日(日)
朝	ピザトースト&ミルクパン 元気ヨーグルト コンスープ	黒糖ミルク カリフラワーのカレーソテー 牛乳	レーズンペストリー キャベツのスープ煮 牛乳	菜めし さつま揚げとしろなの煮物 まいたけのおみそ汁 グレープジュース	チョコカスター 白菜サラダ 牛乳	ポテトロール&黒糖食パン 元気ヨーグルト パン♪ キンクレームスープ	抹茶リング ハムサラダ 牛乳
昼	米飯 鶏肉の薬味焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(白桃)	米飯 ハンバーグ ほうれん草のマスタードサラダ ビーフシチュー	米飯 ぶりの幽庵焼き かりんごのバター醤油炒め 大根なます	きのこカレーライス キャベツサラダ 香の物(福神漬) フルーツ缶(りんご)	かき揚げそば うの花 フルーツ缶(カキ)	米飯 金目鯛の煮付け レンコンサラダ みそ汁	麦ごはん 鶏のクリーム煮 ミザサラダ フルーツ缶(ミカ)
夕	米飯 さわらの煮付け ハルのオムレツ炒め しば漬和え	米飯 赤魚の漬け焼き かぶと鶏肉の煮物 菜の花のドレ和え	麦ごはん 酢豚 かぼちゃとキノコのサラダ いちごゼリー	米飯 ふくさ焼き たらこ炒め きゅうりの酢の物	米飯 牛すき煮 なすの生姜あんかけ 春菊の味噌和え	米飯 豚肉の炒め物 なすの煮浸し 春雨サラダ	米飯 さばの梅風味焼き いももち キャベツの塩昆布和え
	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	令和05年02月25日(土)	令和05年02月26日(日)
朝	トマトトースト&ミあんぱん 元気ヨーグルト クリームデザート	黒糖パンのフルーツ ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	おいものクリームパン スパゲティサラダ 牛乳	わかめご飯 ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 りんごジュース	北海道ミルクパン 大豆のトマト煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パン♪ キンクレームスープ	黒糖ミルク 小松菜の洋風煮 牛乳
昼	米飯 ソラの漬け焼き 揚げだし豆腐 フルーツ缶(黄桃)	鶏飯(だし茶漬け風) もやしのポン酢和え 季節のフルーツ いちご	米飯 カレーの照り焼き じゃがいものカレーソテー シーザーサラダ	肉うどん 肉巻・春巻き ほうれん草のゆずドレ和え	米飯 たらこ里芋の卵焼き 揚げチキッパ みそ汁(キャベツ)	米飯 ひらすのオーロラ焼き かぼちゃとチキンボールの煮物 青菜とかにかまのお浸し	卵チャーハン 麻婆豆腐 フルーツ缶(カキ) ほうれん草のスープ
夕	米飯 なすの肉味噌炒め 拌三絲 玉子とコーンのスープ	米飯 さわらの山椒煮 さつま芋と牛肉の煮物 チゲソ菜とカニカマのサラダ	米飯 鶏の甘酢あんかけ ピザ炒め かつおのなめたけ和え	麦ごはん 卵のチキッパ焼き 切干大根の煮物 さつまいものサラダ	米飯 水炊き風 ひじきの煮物 大根サラダ	米飯 丼カツ ごぼうの炒め煮 コーヒーゼリー	米飯 白身魚のチーズ焼き じゃが芋煮 ナムル
	令和05年02月27日(月)	令和05年02月28日(火)	<p>●今月の行事食●</p> <ul style="list-style-type: none"> 2月 3日(金) 昼食・・・節分メニュー 2月 5日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー 2月 8日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(ご当地メニュー：奈良県) 2月11日(土) 昼食・・・選択メニュー(ひふみおでん) 2月14日(火) 昼食・・・バレンタインメニュー <p>今年の恵方は、【南南東のやや南】だそうです。 福を巻き込む恵方巻、今年も美味しく食べて邪気払いです。また、福豆の代わりに豆腐・納豆・豆乳と大豆製品で構成しました(笑) これで鬼も寄って来れまい…?</p> <p style="text-align: right;">(管理栄養士 Y)</p>				
朝	フルーツトースト&ミ食パン(イチゴ) 元気ヨーグルト コンスープ	シュガーバターコッペ 菜の花とベーコンのソテー 牛乳					
昼	麦ごはん 赤魚のもろみ焼き ほうれん草の和え物 カロリーメイトゼリー	米飯 ロールキャベツ ポテトソテー 盛り合わせサラダ					
夕	米飯 豚肉の生姜焼き はんぺんの卵とし 豆サラダ	米飯 ハルの蒲焼き ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁(そうめん)					