



2月のメニュー



							令和08年02月01日(日)
朝							おいものクリームパン 小松菜のソテー 牛乳
昼							米飯 鶏肉のみそ焼き さといもの煮物 カリフラワーのドレ和え
タ							米飯 揚げだし豆腐のあんかけ ピーマンソテー さつま芋サラダ
	令和08年02月02日(月)	令和08年02月03日(火)	令和08年02月04日(水)	令和08年02月05日(木)	令和08年02月06日(金)	令和08年02月07日(土)	令和08年02月08日(日)
朝	トースト&丸ロール ヨーグルト クリームチーズ	トースト スクランブルエッグ 牛乳	りんりんりんご 野菜のコンソメ煮 牛乳	わかめご飯 れんこんの煮物 みそ汁 グレープジュース	カスタードクリームパン 野菜ときのこのソテー 牛乳	ホットケーキ & ミニ食パン ヨーグルト コンスープ	おいものクリームパン 白菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 ひらすの香草焼き 切干大根煮 青りんごゼリー	巻き寿司 厚揚げの野菜あんかけ 五目白和え 豆乳プリン	かき揚げそば じゃがいものソテー もやしのごま和え	米飯 たらこのパスタ焼き ごぼうの煮物 菜の花の和え物	ネギトロアボカ丼 ほうれん草サラダ 赤だし 麩	米飯 あじの梅風味焼き ジャーマンポト ほうれん草のおかか和え	麦ごはん タラフライ & アジフライ ひじき煮 豆腐サラダ
タ	米飯 ミートローフ キャベツソテー 菜の花と卵の和え物	米飯 鶏肉の照り焼き 野菜のトマト煮 白菜の和え物	米飯 さばの竜田揚げ じゃこの炒め物 カリフラワーのゆかり和え	米飯 麻婆なす Iビ 焼売 ブロッコリーの和え物	米飯 チキンピカタ キャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ	麦ごはん 鶏の山椒焼き 磯部揚げ 炒り卵サラダ	米飯 キャベツ 野菜のコンソメ煮 キャベツのトマト和え
	令和08年02月09日(月)	令和08年02月10日(火)	令和08年02月11日(水)	令和08年02月12日(木)	令和08年02月13日(金)	令和08年02月14日(土)	令和08年02月15日(日)
朝	ピザトースト&ショコロール ヨーグルト クリームチーズ	レーズンパストリー バナナと野菜のソテー 牛乳	りんりんりんご カリフラワーサラダ みそ汁	ゆかり御飯 じゃがいもと厚揚げの煮物 みそ汁 アップルジュース	トースト かぼちゃのスープ煮 牛乳	ハンバーガー ヨーグルト コンスープ	抹茶リング 白菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜の和え物 れんこんみそ汁	米飯 豚の生姜焼き 冬瓜の煮物 白桃缶	米飯 さわらの煮付け ほうれん草ソテー 豆サラダ	米飯 キャベツ こうや煮 カブの塩こうじ和え	焼き鶏丼 茄子の味噌炒め オニオンサラダ	ビーフシュー-うどん キャベツサラダ チョコバナニア	麦ごはん アジの焼き南蛮漬け じゃが芋煮 リンゴ缶
タ	米飯 鶏肉の外巻き焼き カレーソテー ブロッコリーの和え物	米飯 たらこの揚げ煮 ポテトの炒め物 なすの和え物	麦ごはん お好み焼き風卵焼き かぶのコンソメ煮 小松菜の和え	米飯 ひらすの加熱焼き 大根の煮物 冷奴	米飯 メバルの七味焼き 里芋の煮物 マカニサラダ	米飯 ハムカツ&フライドポテト ごぼうの旨煮 わかめとわかめの和え物	米飯 鶏肉のチーズソースかけ カリフラワーの加熱炒め 卵と胡瓜の和え物
	令和08年02月16日(月)	令和08年02月17日(火)	令和08年02月18日(水)	令和08年02月19日(木)	令和08年02月20日(金)	令和08年02月21日(土)	令和08年02月22日(日)
朝	ホットロール&イエローロール ヨーグルト クリームチーズ	黒糖ミルク 青菜のソテー 牛乳	レーズンパストリー 小松菜のカニカマサラダ 牛乳	わかめご飯 大根とちくわの煮物 みそ汁 グレープジュース	カスタードクリームパン トマト煮 牛乳	ホットロール&黒糖ロール ヨーグルト コンスープ	おいものクリームパン 野菜とソーセージのソテー 牛乳
昼	米飯 揚げ鶏のレモン漬け ちくわとイグサ煮 きゅうりの酢の物	米飯 鯖のみりん焼き ポテトのマッシュ炒め 菜の花の和え物	スープ焼きそば風 コロッケ ツナサラダ	米飯 肉団子のあんかけ じゃが芋とじゃこの炒め物 ブロッコリーのごま和え	ほうれん草カレー カリフラワーのソテー 福神漬 小松菜の和え物	米飯 ホキの香味ソースかけ イグサ菜ソテー 菜の花のからし和え	米飯 豚肉のチーズパン粉焼き ピーマンとちくわの炒め物 キャベツサラダ
タ	米飯 カレーのたけのこあんかけ 畑菜の煮浸し 豆腐サラダ	米飯 鶏肉の梅肉焼き ピーマンソテー ほうれん草の辛子醤油和え	麦ごはん 柳川風卵とじ ウインナーともやしの炒め物 白菜の和え物	麦ごはん 赤魚の煮付け しじみ ほうれん草のごま和え	米飯 ひらすの塩麹焼き レンコンの煮物 もずく酢	米飯 麻婆豆腐 野菜ソテー 南瓜のごま和え	米飯 さわらの味噌煮 洋風卵焼き ほうれん草のなめだけ和え
	令和08年02月23日(月)	令和08年02月24日(火)	令和08年02月25日(水)	令和08年02月26日(木)	令和08年02月27日(金)	令和08年02月28日(土)	
朝	ホットロール&イエローロール ヨーグルト クリームチーズ	レーズンパストリー 野菜のスープ煮 牛乳	丸ロール キャベツソテー 牛乳	ゆかり御飯 大豆の煮物 みそ汁 アップルジュース	抹茶リング ほうれん草ソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ	
昼	麦ごはん かれいのマッシュ焼き 冬瓜の煮物 わかめのとろろ和え	中華丼 揚げぎょうざ フルーツカクテル	米飯 さばの塩焼き じゃがいものカレーソテー 菜の花のマヨ和え	ミートパゲティ 玉ねぎのコンソメスープ プリンケーキ	米飯 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 れんこんみそ汁	麦ごはん ぶりの生姜煮 モヤシのボン酢和え マンゴー缶	
タ	米飯 鶏すき煮 なすの炒め物 チンゲン菜のお浸し	米飯 まのちゃんちゃん焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え	米飯 和風チキンステーキ さといもの揚げ煮 ほうれん草のさっぱり和え	米飯 たらこの煮付け 青梗肉糸 白菜の香味和え	麦ごはん 豚肉の華風焼き 小松菜の洋風煮 マカロニサラダ	米飯 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 白菜の二色和え	

●今月の行事食●

- ・2月03日(火) 昼食・・・節分メニュー
- ・2月14日(土) 昼食・・・バレンタインメニュー
- ・2月18日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(栃木県)

1月末からさらに寒くなりました。あったかメニューを食べると利用者さんも職員もほっこりしているようで提供側としても満足しています(笑)

右上の写真は、1月に提供した【サンマーメン】です。野菜炒めにあんかけスープをたっぷりかけた一品。「あったまるわ～」とご満悦な様子が見られました(*'ω'*) 管理栄養士 Y