

週間予定献立表 (2月)

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜の煮びたし 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のピカタ ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 中華風スープ 鱈の甘酢あんかけ ナムル 香の物 果物	牛丼 すまし汁 煮浸し チョレギサラダ 果物	ご飯 薩摩汁 焼き魚(甘塩鮭) 茄子のひき肉あんかけ 香の物 果物	ご飯 わかめスープ チンジャオロースウ 中華風コールスロー 香の物 果物	焼うどん すまし汁 胡瓜とレタスツナサラダ 果物	菓子パン ミネストローネスープ ス克蘭ブルエッグ 春雨サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 焼きピーマン 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌煮 コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 厚揚げの野菜あんかけ 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鱈大根 蓮根金平 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 照り焼き(鱸) 高野豆腐含め煮 香の物

週間予定献立表 (2月)

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜ソテー おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 もやしのソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツと木耳炒め煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平大豆 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 吉野汁 鱈の西京焼き 含め煮 香の物 果物	わかめご飯 味噌汁 炒り鶏 青菜の胡麻和え 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 鯖の味噌焼き 野菜柚子味噌かけ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麩焼き 和風ポークビーンズ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 海老フライ 蕪の吉野煮 香の物 果物	焼きそば 野菜スープ グリーンサラダ 果物	菓子パン 野菜スープ 鱈のムニエル 五色サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 野菜チーズ和え 香の物	ご飯 味噌汁 カジキの味噌焼き 麻婆野菜 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 蓮根と糸コンの金平 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜煮 マカロニサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 カツオのニンニク醤油焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛ひき肉の柳川風 お浸し 香の物