



# 献立表



期 間：2019/2/3～2019/2/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	ごはん・粥・パン ビーフソテー とろろ しそ昆布 味噌汁(ほうれん草 豆腐) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆と鶏肉の煮物 三色生酢 たいみそ 味噌汁(わかめ 小ねぎ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 五目煮 しろなごま和え 漬物 味噌汁(卵 白菜) 牛乳	ごはん・粥・パン 含煮 インゲンのおかか和え ひじきふりかけ 味噌汁(麩 ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン はんぺんのみそ焼 小松菜のごま和え 梅びしお 味噌汁(えのき 玉葱) 牛乳	ごはん・粥・パン れんこん金平 白菜のアーモンド和え めかぶ佃煮 味噌汁(キヌサヤ) 牛乳	ごはん・粥・パン しらたきの煮物 きのこサラダ 梅干し 味噌汁(南瓜 かいわれ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 松風焼 きのこソテー 小松菜の辛子和え オレンジ	ごはん・粥・パン 煮魚(赤魚) 辛子みそ和え ずんだ和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 肉じゃが 梅肉和え フキ炒め 味噌汁(えのき ねぎ)	<2Fバイキング昼食会> 北海道 冬の郷土料理  <3FDC郷土料理の日> かにはん・雑炊・パン ほっけのチャンチャン焼 うにのスパゲティ じゃがバターコーン みかん	ごはん・粥・パン 鶏肉と栗のうま煮 豆腐サラダ チンゲン菜のくるみ和え 味噌汁(フキ あげ)	ごはん・粥・パン ぎせい豆腐 あさり大根 海藻の酢の物 味噌汁(しめじ ねぎ)	ごはん・粥・パン いか団子のうま煮 辛子みそ和え 小松菜のお浸し バナナ
夕食	ごはん・粥・パン 南蛮漬 春菊のごま和え うの花炒り 味噌汁(ふのり ねぎ)	ごはん・粥・パン 鶏肉のみそ焼き 揚げピーマンのゆずみそかけ 中華サラダ 味噌汁(豆腐 みつば)	ごはん・粥・パン カレーのカレー煮 みそ金平 チンゲン菜の辛子和え りんご	ごはん・粥・パン 豚肉の和風香味焼 玉葱サラダ にら納豆 短ゆばたけのこ	ごはん・粥・パン 小田巻蒸し 昆布豆 オクラ和え バナナ	<3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン 宝来蒸し 又は さばの梅煮 イカのヌタ ほうれん草のおかか和え 野菜ジュース	ごはん・粥・パン オニオンチキン 白和え めかぶ酢の物 味噌汁(えのき 小ねぎ)
3時	ロールケーキ ミルクティー	かえでの実	お汁粉	洋なしゼリー	大島まんじゅう 緑茶	フルーツヨーグルト	いちごクレープ コーヒー



# 献立表



期 間：2019/2/10～2019/2/16

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ごはん・粥・パン セロリ炒め 納豆 短ゆばたけのこ 味噌汁(白菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン なすソテー 酢の物 のり佃煮 味噌汁(豆腐 ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン きのこ金平 かぶの酢の物 しそ昆布 味噌汁(キヌサヤ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 野菜炒め ツナサラダ めかぶ佃煮 味噌汁(かぶ かぶ菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 白菜のお浸し しらうお佃煮 味噌汁(あげ なめこ) 牛乳	ごはん・粥・パン スクランブルエッグ 中華サラダ たいみそ 味噌汁(岩のり)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと豚肉の煮物 春雨酢の物 のり佃煮 味噌汁(キャベツ あげ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン ブリのごまみそ焼 大根の炒め煮 冷やしトマト 味噌汁(玉葱 人参)	きのこごはん・雑炊・パン 京風煮 ずんだ和え おかか和え 味噌汁(麩 みつば)	ごはん・粥・パン さばのみそ煮 えびサラダ フキ炒め 味噌汁(卵 大根菜)	親子丼・粥・パン いんげんのおかか和え もやしのレモン和え 味噌汁(玉葱 わかめ)	ごはん・粥・パン ハートのコロッケ シーフードマリネ ほうれん草の辛子和え ミネストローネ★	ごはん・粥・パン なすのそぼろあん 小松菜の磯辺和え わらびの炒め煮 りんご	ゆかりごはん・雑炊・パン シーフードシチュー きのこソテー 豆腐サラダ グレープフルーツ
夕食	ごはん・粥・パン いかの五目炒め チンゲン菜のアーモンド和え あさりのヌタ キウイ	ごはん・粥・パン てんぷら ネギヌタ 切干大根の炒め煮 味噌汁(岩のり)	ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き しろなのおかか和え うの花炒り グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) 金平ごぼう ごま豆腐 りんご	ごはん・粥・パン しゅうまい にらのお浸し 白花豆煮豆 味噌汁(じゃが芋 わかめ)	<2Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン 鮭のマヨネーズ焼 又は 茶碗蒸し 五目炒め コーンサラダ 味噌汁(きつな芋 小ねぎ)	ごはん・粥・パン 鶏肉の南蛮漬 しる菜のごま和え ピーマンとじゃこの炒め物 味噌汁(わかめ ねぎ)
3時	原宿ドック オレンジティ	南瓜まんじゅう 緑茶	レア抹茶ケーキ	水ようかん	ハートのチョコプリン	オムレット	黒糖まんじゅう ウーロン茶



# 献立表



期 間：2019/2/17～2019/2/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	ごはん・粥・パン きのこ金平 もやし和え たいみそ 味噌汁(豆腐 なめこ) 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 冷奴の梅ソース 畑のお肉 味噌汁(卵 わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン ほうれん草ソテー 納豆野菜和え しらうお佃煮 味噌汁(豆腐 あげ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン なすソテー 小松菜のアーモンド和え のり佃煮 味噌汁(なめこ ねぎ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 含め煮 和風サラダ めかぶ佃煮 味噌汁(南瓜) 牛乳	ごはん・粥・パン 卵みそ 三色生酢 ごま昆布 味噌汁(里芋 なめこ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 白菜ナムル 梅びしお 味噌汁(しいたけ かいわれ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 鶏肉の照り焼き なすの鍋しぎ風 グリーンサラダ 味噌汁(えのき ねぎ)	ごはん・粥・パン 八宝菜 白和え 小松菜のごま和え 味噌汁(里芋 ねぎ)	ごはん・粥・パン かす汁★ 変わり卵焼 菜の花の辛子和え 白菜の生姜和え	わかめごはん・雑炊・パン えびと卵のあっさり炒め 中華サラダ 大豆と昆布の煮物 りんご	<2Fのお好みメニュー> とんこつラーメン たぬき うどん そば バナナ	ごはん・粥・パン 鶏肉と里芋の煮物 炒りこんにやく テンゲン菜のくるみ和え 味噌汁(ふき あげ)	ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) かぼちゃのごま揚げ 海藻のサラダ 味噌汁(卵 大根菜)
夕食	ごはん・粥・パン 揚げ出し豆腐 いかのヌタ ひじきの炒め煮 キウイ	ごはん・粥・パン ロールキャベツ 煮豆 春菊のかき揚げ りんご	ごはん・粥・パン 冷やし豚しゃぶ風 深山とろろ わらび炒め グレープフルーツ	ごはん・粥・パン 煮魚(ほっけ) 大根の炒め煮 冷奴のごまだれ 味噌汁(玉葱 大根菜)	ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 さつまいもサラダ 人参のごまみそ炒め ヨーグルト	<3Fのお好みメニュー> ごはん・粥・パン カレーのカレー煮 又は ほたてのパター醤油焼 炒め豆腐 玉葱とワカメの酢正油 味噌汁(鮫 わかめ)	ごはん・粥・パン 煮物 かぶの酢の物 にらの卵とじ バナナ
3時	カステラ オレンジティ	伊予柑ゼリー	桃のクレープ	お汁粉	かえでの実	りんごのタルト	たい焼 梅茶



# 献立表



期 間：2019/2/24～2019/3/2

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 1	土 2
朝食	ごはん・粥・パン さつまいも焼 えのきのお浸し めかぶ佃煮 味噌汁(大根 ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 きゅうりもみ 竹の子土佐煮 味噌汁(しめじ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 白菜のうま煮 キャベツのピーナッツ和え 梅干し 味噌汁(舞茸) 牛乳	ごはん・粥・パン もやし炒め インゲンの辛子和え 昆布豆 味噌汁(里芋 小ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁(なめこ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン テンゲン菜の炒め物 玉葱とワカメの酢正油 のり佃煮 味噌汁(大根菜 豆腐) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 白菜のお浸し たいみそ 味噌汁(玉葱 キヌサヤ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 山芋入り卵焼き ひじきの五目煮 しろなのおかか和え りんご	ごはん・粥・パン ほたて入りうま煮 ほうれん草のお浸し おろし和え バナナ	ごはん・粥・パン 銀かれいのしそ巻き揚げ マリネ テンゲン菜の磯辺和え 味噌汁(豆腐 卵)	チキンカレー・粥・パン 漬物 ヨーグルト	ごはん・粥・パン 巾着煮物 ほうれん草のお浸し さつまいもサラダ 味噌汁(あげ みつば)	<ひな祭りメニュー> 巻き寿司 又は おじや てんぷら 含め煮 春雨酢の物 すまし汁(鮭 小ねぎ)	ごはん・粥・パン ししゃもフライ イカのワカメ酢 フキ炒め煮 グレープフルーツ
夕食	ごはん・粥・パン 煮魚(赤魚) 栗と生あげの煮付け あさりのヌタ 味噌汁(えのき なす)	ごはん・粥・パン オムレツの和風ソース 人参のたらこ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱 かいわれ)	ごはん・粥・パン すき焼かぼちゃ 地竹煮 コールスローサラダ りんご オムレツ	ゆかりごはん・雑炊・パン 小田巻蒸し 切干大根の炒め煮 小松菜の辛子和え キウイ レアストロベリームース	ごはん・粥・パン 豚肉の松風焼 れんこん金平 めかぶ酢の物 味噌汁(ふのり 玉葱) 洋なしゼリー	ごはん・粥・パン みそおでん ターツァイのアーモンド和え インゲンの土佐煮 バナナ 桜餅 緑茶	ごはん・粥・パン オニオンチキン トマトサラダ 竹の子の炒め煮 味噌汁(卵 あげ) クリームチーズクレープ レモンティ
3時	ココアワッフル 豆乳ミルクコーヒー	栗入りようかん					