

平成 30年 2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日				1	2	3	4	
朝				米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 五目納豆(みょうが、しらす) 味付けのり	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(じゃがいも) ウインナーと野菜のソテー たらこふりかけ	<b>節分</b> 米飯 味噌汁(白菜) がんもの含め煮(いんげん) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) 卵とにらのスープ キャベツとベーコンのソテー 牛乳	
昼				ゆかりおにぎり 山菜そば グリーンサラダ(きゅうり、コーン) バナナ	米飯 魚の照り焼き(赤魚) または 魚の南蛮漬け かきたま汁	米飯おにぎり ★No.3ちゃんぽん ドレッシングサラダ 節分豆(りんかけ)	米飯 豚肉と野菜の炒め物 南瓜と丸天の煮物(枝豆) 赤だし(絹豆腐わかめ)	
おやつ				アンバのおやつ ぎゅうにゅう	ハウムクーヘン ヤクルト	たい焼き 牛乳	丸ぼうろ ジョア	
夕				麦御飯 魚のからあげ(ホキ) こんにやくと厚揚げの味噌炒め オニオンスープ(ベーコン) 2069Kcal	麦御飯 肉と五目野菜炒め ひじき煮(人参大豆) 豆腐スープ 2156Kcal	恵方巻き 炒り鶏(里芋ごぼう) ごま和え(フロコリー、赤パプリカ) 清汁(いわし団子) 1934Kcal	麦御飯 魚の揚げ煮(赤魚) 大豆サラダ(大根、胡瓜) 清汁(たけのこ人参) 2019Kcal	
日	5	6	7	8	9	10	11	
朝	米飯 味噌汁(大根) 里芋のりまぶし しそふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、人参) ピーナッツ和え(ほうれんそう) 味付けのり	米飯 味噌汁(玉葱) 白菜の炒め煮(人参、油揚げ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(茄子) 梅和え納豆(大葉、人参) 味付けのり	<b>選択メニュー</b> 食パン(マーガリン) コンソメスープ(じゃが、玉葱) ウインナーソテー 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ、わかめ) 卵とじ(玉葱、人参) たらこふりかけ・牛乳	ジャムパン キャベツのスープ(人参、玉葱) じゃが芋のカレー炒め(ちくわ) 牛乳	
昼	三色そぼろ丼 ごま酢和え(もやし胡瓜) 白菜スープ(きくらげ) ヨーグルトゼリー	米飯 魚のカレームニエル きのこソテー(エリンギ、玉葱) 野菜スープ(セロリ人参)	ロールパン(りんごジャム) クリームシチュー ドレッシングサラダ コンソメスープ(小松菜、人参)	わかめおにぎり 焼きそば 柚子香和え(白菜、胡瓜) ほうれんそうのスープ(えのき)	米飯 煮魚 または 白身魚フライ きのこサラダ(しめじ胡瓜玉葱) 味噌汁(チンゲンサイ)	ゆかりおにぎり きつねうどん アスパラサラダ(キャベツ) オレンジゼリー	米飯 魚の塩焼き 千切り大根のごまあえ(人参) 味噌汁(たけのこ、人参)	
おやつ	ワッフル 牛乳	抹茶のケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	アンバのおやつ ヤクルト	どら焼き ヤクルト	きのこの山たけのこの里 ジュース購入日	バウムクーヘン ジョア	
夕	麦御飯 白身魚フライ レタスサラダ ほうれんそうのスープ(えのき) 2072Kcal	麦御飯 肉じゃが 厚揚げのおかか和え 清汁(大根) 1960Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ トマトサラダ(玉葱、ツナ) 赤だし(チンゲンサイえのき) 1971Kcal	麦御飯 魚のネギソース(揚げ) レバーのオニオン煮(ごぼう、こんにやく) 清汁(花魁、椎茸) 2005Kcal	麦御飯 豚カツ サラダ スープ(ごぼう) 2010Kcal	麦御飯 鶏のピーナッツからめ 野菜の甘酢和え(白菜、大葉) コンソメスープ(大根) 2000Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め 湯豆腐のにらあんかけ チンゲンサイのスープ(人参、木耳) 1939Kcal	
日	12	13	14	15	16	17	18	
朝	米飯 味噌汁(こまつな) 魚肉ソーセージのしそ炒め(キャベツ) 味付けのり	米飯 味噌汁(白菜、玉葱) 大根の炒め煮(さつまあげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜あげ) おかか納豆 味付けのり	<b>誕生会</b> 米飯 味噌汁(しめじ) がんもの煮物(たけのこ) 鮭ふりかけ	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(木綿豆腐) 金平ごぼう(人参、椎茸) 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ玉葱) 青菜炒め(小松菜、人参) かつおふりかけ	食パン(いちごジャム) キャベツのスープ(ベーコン) ツナと野菜のソテー(玉葱ピーマン) 牛乳	
昼	チャーハン(チャーシュー卵) シュウマイ 野菜スープ(ごぼう、キャベツ) バナナ	米飯 ミートボールと大豆のトマト煮 ツナとレタスのサラダ(大根) コンソメスープ(カリフラワー)	★No.1ハンバーガー グリーンサラダ(胡瓜コーン水菜) コンソメスープ(玉葱ベーコン) バレンタインデザート(ミニロールケーキ)	★No.3スパゲティミートソース 野菜サラダ(大根、水菜) 大根とわかめのごま酢和え(人参) チンゲンサイスープ(えのき) 果物	米飯 チキンチャップ または 豚肉の葱塩焼き ポテトサラダ 野菜スープ(アスパラ人参)	米飯おにぎり No.4太平燕(熊本郷土料理) ツナ和え アップルゼリー	米飯 鶏肉のポン酢照り焼き ずんだ和え(枝豆かにかま) 清汁(絹豆腐、人参)	
おやつ	ワッフル 牛乳	おからドーナツ 牛乳	サラダせんべい 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	かつおえびせん 牛乳	黒棒 牛乳	サッポロポテト ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の山椒焼き(あじ) なすの味噌炒め(玉葱ピーマン) 清汁(たけのこ) 1966Kcal	麦御飯 魚のタラモ焼き 塩昆布和え(キャベツ人参) 味噌汁(もやし、油あげ) 1938Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) 里芋の田楽(こんにやく) 清汁(小松菜、にんじん) 1997Kcal	麦御飯 タンドライチキン 野菜サラダ(大根、水菜) 白菜スープ(ベーコン) ケーキ・ジュース 2138Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ レバーときのこのソテー わかめスープ(玉葱) 2040Kcal	麦御飯 魚のムニエルオニオンソースかけ 海藻サラダ(大根、水菜) 味噌汁(えのきチンゲンサイ) 1836Kcal	麦御飯 挽肉入り卵焼き 揚げ出し大根 味噌汁(ほうれんそう、あげ) 1945Kcal	
日	19	20	21	22	23	24	25	
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 大根の炒め煮(さつまあげ) しそふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) 小松菜とベーコンの煮浸し 鮭ふりかけ	米飯 味噌汁(大根) 里芋の煮物 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、あげ) おかか煮(フロコリー人参) 味付けのり	<b>駅弁</b> あんパン 野菜のスープ(キャベツ玉葱) じゃが芋のコンソメ煮(人参) 牛乳	米飯 味噌汁(白菜あげ) めかぶ納豆 味付けのり	まるごとソーセージパン コンソメスープ(ほうれんそう玉ねぎ) オクラとベーコンのソテー 野菜ジュース	
昼	親子丼 野菜サラダ(キャベツ、パプリカ) セロリのスープ(ベーコン) フルーツポンチ(バナナみかん)	米飯 鱈の梅香煮 さつま芋サラダ(きゅうり人参) 清汁(そうめん、なす)	ロールパン(りんごジャム) チキンピカタ ドレッシングサラダ(カリフラワー、パプリカ) ほうれんそうのスープ(えのき)	わかめおにぎり 皿うどん レーズンサラダ カリフラワースープ(たまねぎ)	駅弁 メニュー未定	ゆかりおにぎり ごぼ天うどん トマトサラダ オレンジ	米飯 魚のきのこあんかけ 春雨サラダ 野菜スープ(セロリ人参)	
おやつ	源氏パイ 牛乳	マリー 牛乳	おからドーナツ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	揚げせんべい 牛乳	どら焼き 牛乳	ふかし芋 牛乳	
夕	麦御飯 魚のムニエル(鮭) ひじき煮 清汁(たけのこ) 1989Kcal	麦御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮(人参) 味噌汁(玉葱わかめ) 2019Kcal	麦御飯 魚のラビコットソース 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) 野菜スープ(キャベツきくらげ) 2059Kcal	麦御飯 鶏肉のごまだれ焼き 水菜サラダ(ひよこ豆トマト) 豆腐のスープ(絹豆腐) 2070Kcal	麦御飯 豚肉の黒こしょう焼き 小松菜と乾燥小エビの煮浸し 赤だし(大根、えのき) 1877Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバにら炒め もずく汁(三つ葉) 1907Kcal	麦御飯 魚の照り焼き 酢の物(白菜チンゲンサイ人参) 清汁(大根、パプリカ) 1919Kcal	
日	26	27	28					
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、ごぼう) じゃが炒め(玉葱) しそふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) ししやも たまごふりかけ					
昼	★No.2チキンカレー 胡瓜と大根の酢の物(パプリカ) もやしスープ(人参) バナナ	米飯 魚の味噌煮 辛子和え(チンゲンサイえのき) 清汁(木綿豆腐)	レーズンパン(マーガリン) チキンピカタ 大根サラダ 小松菜のスープ(玉葱ウインナー)					
おやつ	丸ぼうろ 野菜ジュース	バナナのケーキ 牛乳	サラダせんべい 牛乳					
夕	麦御飯 魚のおこのみ揚げ カリフラワーと大豆のサラダ(ごま人参) キャベツのスープ(ベーコン) 2091Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(たけのこ椎茸パプリカ) レバーの根菜煮(ごぼう大根人参) かきたま汁 1972Kcal	麦御飯 白身魚のムニエル野菜ソース ヨーグルトサラダ コンソメスープ(カリフラワー) 1928Kcal					