

# 令和 3年 2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 味噌汁(大根、あげ) ほうれんそうとウインナーのソテー うめふりかけ	米飯 味噌汁(えのき、人参) オムレツ 野菜ふりかけ	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(絹豆腐) 青菜炒め(小松菜、ウインナー) 鮭ふりかけ	米飯 味噌汁(茄子) おろし納豆(じゃこ、ねぎ) 味付けのり	米飯 味噌汁(里芋) 卵とじ(玉葱、人参) たらこふりかけ	ジャムパン キャベツのスープ(人参) アスパラとベーコンの炒め物 牛乳
昼	豚キムチチャーハン 餃子 野菜スープ(小松菜) オレンジ	米飯 魚の韓国風照り焼き(アジ) 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 チーズサラダ(水菜・コーン) コンソメスープ(小松菜、人参)	菜飯おにぎり えび天うどん(わかめ) なすのそぼろ炒め(鶏ひき肉) フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 煮魚 または 魚の香味焼き きのこサラダ(しめじ水菜) 赤だし(チンゲンサイ)	わかめおにぎり 坦々麺(豚ひき肉) ぎょうざ りんご	米飯 魚の蒲焼(ホキ) 千切り大根の和え物(人参) 味噌汁(たまねぎ)
おやつ	黒棒 牛乳	節分豆 牛乳	マリ 牛乳	どら焼き 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	ハウムクーヘン ジョア
夕	麦御飯 牛肉ごぼう(ピーマン) 厚揚げのおかか和え(パプリカ) 白菜スープ(きくらげ) 1964Kcal	助六寿司 甘辛チキン 白和え(椎茸、春菊) 清汁(いわし団子) 1817Kcal	麦御飯 魚の竜田焼き(さば) トマトサラダ(玉葱、ツナ) ほうれんそうのスープ(ベーコン) 2148Kcal	麦御飯 魚のネギソース(ホキ) レバーのオイスター煮(ごぼう、こんにゃく) 卵とチンゲンサイのスープ 2020Kcal	麦御飯 豚肉の中草炒め(たけのこ) 湯豆腐のにらあんかけ 中華スープ(人参、木耳) 1920Kcal	麦御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 高野豆腐の含め煮 コンソメスープ(大根、チンゲンサイ) 2126Kcal	麦御飯 チンジャオロース(牛肉、たけのこ) 春雨サラダ(胡瓜、パプリカ) 野菜スープ(ごぼう、人参) 1883Kcal
日	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 味噌汁(小松菜) 大根と丸天の含め煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、玉葱) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め 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	米飯 味噌汁(しめじ) 高野豆腐煮(人参、枝豆) 味付けのり	米飯 ロールパン(いちごジャム) コンソメスープ(セロリ、人参) ジャーマンポテト 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ししゃも(スナッパえんどう) かつおふりかけ	食パン(チョコジャム) 野菜のスープ(白菜) ウインナーと野菜のソテー(ピーマン) 牛乳
昼	鶏カツ丼 ごま酢和え(もやし、ほうれんそう) にら豚汁(大根、人参) ぶどうゼリー	米飯 魚のピリ辛焼き(ソイ) 塩昆布和え(キャベツ、竹輪) 味噌汁(チンゲンサイ、木綿豆腐)	サンドイッチ(卵)、いちごマーブルパン、ポテト グリーンサラダ(リーフレタス、コーン、枝豆) コンソメスープ(玉葱ウインナー) アロエヨーグルト	菜飯おにぎり かきあげそば レズンサラダ(レタス、パプリカ) プリン	米飯 鶏肉のぼん酢照り焼き または 豚肉といんげんの炒め物 大豆サラダ(大根、胡瓜) 清汁(絹豆腐、人参)	鶏肉とブロッコリーのバスタ ツナ和え(キャベツ) もやしスープ(コーン) ミニケーキ	ハートのハンバーグ フレンチサラダ(ハム、きゅうり) コーンポタージュ
おやつ	ワッフル 牛乳	バナナのケーキ 牛乳	サラダせんべい 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	たい焼き 牛乳	フチチョコパイ ヤクルト
夕	麦御飯 魚のタラモ焼き(ホキ) なすの味噌炒め(玉葱ピーマン) 清汁(たけのこ) 2002Kcal	麦御飯 鶏のおろしゆずソースかけ ツナとレタスのサラダ(パプリカ) コンソメスープ(じゃがいも玉葱) 1966Kcal	麦御飯 魚の味噌漬け焼き(鯖) レバーとチンゲンサイの香味炒め 清汁(小松菜、にんじん) 2033Kcal	麦御飯 豚肉の胡麻だれ焼き (新)青菜とコーンの磯和え 豆乳スープ(まいたけ) 2176Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き(あじ) そぼろあんかけ(里芋) わかめスープ(玉葱) 2039Kcal	麦御飯 白身魚フライ(ホキ) 海藻サラダ(大根、レタス) きのこスープ(さき身、人参) 2041Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) 味噌汁(ほうれんそう、あげ) 1854Kcal
日	15	16	17	18	19	20	21
朝	米飯 味噌汁(なす) ピーナッツあえ(いんげん) うめふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) チンゲン菜とハムの煮浸し 鮭ふりかけ	米飯 味噌汁(大根) 炒り豆腐(卵、人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、あげ) めかぶ納豆(人参) 味付けのり	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 高野豆腐の卵とじ(玉葱) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、あげ) おかか煮(ブロッコリー人参) 野菜ふりかけ	まるごとソーセージパン コンソメスープ(ほうれんそう玉葱) オクラとベーコンのソテー 牛乳
昼	ねぎマヨチキン丼 野菜サラダ(ブロッコリー) セロリのスープ(ベーコン) ヨーグルト和え(バナナ、白桃)	米飯 鯖の梅香煮 蓮根サラダ(玉葱、パプリカ) 清汁(そうめん、なす)	黒糖パン(マーガリン) ビーフシチュー マリネ(しめじ、レタス、玉葱) ほうれんそうのスープ(ウインナー)	ベーコンとアスパラのパスタ ドレッシングサラダ(ブロッコリー、レタス) 野菜スープ(ごぼう、玉葱) 杏仁豆腐(みかん、パイ)	米飯 豚肉のチーズカツ風 または 鶏肉の南蛮漬け ちくわの和え物(白菜) 小松菜のスープ(玉葱)	ゆかりおにぎり 皿うどん(豚、えび) カリフラワーと大豆のサラダ セロリのスープ(ベーコン)	米飯 魚の照り焼き(ブリ) 酢の物(チンゲンサイ人参) 清汁(大根、パプリカ)
おやつ	源氏パイ 牛乳	雪の宿せんべい 牛乳	かつぼえひせん 牛乳	ウエハース ヤクルト	アンパのおやつ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	サッポロポテト ヤクルト
夕	麦御飯 魚のアーモンド焼き(カレイ) 小松菜とエビのピリ辛炒め 清汁(たけのこ、ほうれんそう) 2030Kcal	麦御飯 豚肉の生姜焼き がんもの含め煮(人参) 味噌汁(玉葱) 1973Kcal	麦御飯 魚の磯辺焼き(タラ) レバーときのこのソテー 野菜スープ(キャベツ、人参) 1987Kcal	麦御飯 鶏肉の竜田焼き シュウマイのあんかけ もやしスープ(コーン) ケーキ・ジュース1968Kcal	麦御飯 魚のから揚げ(ソイ) チンゲンサイと乾燥小エビの煮浸し 赤だし(大根、えのき) 2060Kcal	麦御飯 牛肉コロケ もずくと山芋の和え物 かきたま汁 1999Kcal	麦御飯 豚カツ コールスローサラダ ごぼうスープ(人参) 2149Kcal
日	22	23	24	25	26	27	28
朝	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 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(ごぼう) ししゃも うめふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 納豆の大根葉あえ 味付けのり	米飯 味噌汁(しいたけ) 金平ごぼう かつおふりかけ	あんパン コーンポタージュ 肉団子のコンソメ煮 牛乳	米飯 味噌汁(たけのこ人参) 大根とあけの煮物(さつまあげ) 野菜ふりかけ	食パン(いちごジャム) 白菜スープ(ウインナー) ハムサラダ(キャベツ) 牛乳
昼	チキンカレー レタスサラダ(トマト、水菜) もやしスープ(人参) りんご	米飯 魚の味噌煮(さば) 辛子和え(チンゲンサイ、パプリカ) 清汁(木綿豆腐、にんじん)	レズンパン(マーガリン) チキンピカタ 大根サラダ(わかめ、レタス) 小松菜のスープ(玉葱ウインナー)	青じそおにぎり 焼きそば(豚キャベツもやし) 水菜サラダ(コーン) アセロラゼリー	未定	ゆかりおにぎり 肉そば おくら和え(人参) オレンジ	米飯 魚のマスタードマヨソースかけ(ホキ) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ セロリのスープ(ベーコン)
おやつ	丸ぼうろ(鉄Ca入り) 野菜ジュース	蒸しパン 牛乳	おととと 牛乳	まがりせんべい 牛乳	アンパのおやつ 野菜ジュース	コアラのマーチ 牛乳	人形焼き ヤクルト
夕	麦御飯 魚のお好み焼き風(ソイ) カリフラワーと大豆のサラダ(パプリカ) 赤だし 2030Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物(たけのこ椎茸) じゃこサラダ(水菜、大豆) たまごスープ(ささみ) 2062Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(鯖) レバーとチンゲンサイの香味炒め 清汁(なす、えのき) 1920Kcal	麦御飯 魚のムニエルマトソースかけ(ホキ) ロールキャベツ もずく汁(三つ葉) 2058Kcal	麦御飯 チャブチェ(春雨、牛肉) ほうれんそうと人参のナムル風 中華スープ(大根、ベーコン)	麦御飯 (新)具沢山オープン焼き(卵) 大豆の旨煮(大根、人参) 小松菜のスープ(ハム) 1915Kcal	麦御飯 肉じゃが 梅肉和え(小松菜) 味噌汁(もやし) 1914Kcal
日							
朝							
昼							
おやつ							
夕							