

2月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ) * ヤクルト * 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ * キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ベーコン)	1 日昼	* ご飯 * さつま芋サラダ(ベーコン、枝豆) * 鮭のホワイトシチュー(大根、人参、白菜、ほうれん草) * みかんの白和え漬け	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、エノキ) * 巾着煮(鶏挽肉、MIXベジ、玉子) * きんぴら(モヤシ、カニカマ)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、白菜) * ソーセージ平天と里芋の煮物 * 蒟とあさりの生姜煮	2 日昼	* ご飯 * 蕪、玉子スープ(葱) * パナナ * 豚丼(葱、紅生姜、玉葱) * コールスローサラダ(キャベツ、カニカマ、コーン)	2 日夕	* ご飯 * けんちん汁(豆腐、大根、人参) * 赤魚の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * あらめ煮
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、シメジ) * 鰯のみりん焼き(花形人参の煮付添え) * 南瓜と昆布巻きの煮付	3 日昼	☆節分メニュー・恵方巻(玉子、胡瓜、干瓢 刺身、カニカマ)・鯛の蒲焼・白和え(蒟蒻、人参、ホウレンソウ ・すまし汁(ゆで卵、葱、蒲鉾)・リンゴ、オレンジ)	3 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、白菜、葱) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱) * 春雨中華風サラダ
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) * カニ出汁巻き(カニカマ) * 揚げ茄子ミートソースかけ(玉葱、人参、ミンチ、トマト)	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、カブ) * 白菜、豚バラ肉の蒸し煮(大根おろし、葱) * ツナ、蕪、モヤシの卵とじ * みかん	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、白菜) * ミルサーの煮付(スナップエンドウ) * ひじきの白和え(人参、ピーナツバター)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * お魚厚揚げ * 山菜、干瓢の含め煮(セリ、筍、ワラビ、ゼンマイ、ナメコ)	5 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉) * 小松菜のお浸し(人参) * すまし汁(トコロ、ハンペン、葱) * りんご	5 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮 * 味噌汁(さつま芋、薄揚げ、葱) * 肉じゃが(人参、牛肉、玉葱)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、エノキ) * ハンペンの炊き合わせ(蓮根煮付) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	6 日昼	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、玉葱) * 肉団子の甘酢炒め(人参、玉葱、ピーマン) * 切干大根煮(人参、角天) * ミカン	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鶏の照焼(キャベツ、トマト) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、じゃが芋) * 木の葉豆腐の盛合せ(玉葱、南瓜、おから) * 大根の豆そぼろあんかけ	7 日昼	* ご飯 * バウフライ * みかん * ひじきの煮物(人参、薄揚げ) * 味噌汁(キャベツ、玉子)	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、シメジ) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ) * 大根サラダ(胡瓜、カニカマ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、大根) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、ハム、ブロッコリー) * ツナじゃが(人参、玉葱)	8 日昼	* キーマカレー(玉葱、人参、じゃが芋、ミンチ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * フルーツヨーグルト	8 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 味噌汁(玉葱、大根、人参) * ほうれん草のゴマ和え
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * 枝豆しんじょうの和風あんかけ * 揚げ茄子のピリ辛煮浸し	9 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * ササミのピカタ(レタス) * りんご * さつま芋のサラダ(胡瓜、ハム)	9 日夕	* ご飯 * 大根の酢物(人参) * 鯛のあら汁(豆腐、葱) * かき揚げ(玉葱、ピーマン、人参、竹輪)
10 日朝	* ご飯 * 千草焼き * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、葱)	10 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * 白菜と厚揚げの煮浸し * ワカメスープ(玉葱) * りんご	10 日夕	* 炊込ご飯(鶏肉、人参、シメジ、薄揚げ、牛蒡) * あらめとがんと煮(角天、人参) * すまし汁(エノキ、カニカマ)
11 日朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き * ヨーグルト * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、ミンチ) * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ)	11 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * 根菜煮(大根、牛蒡、人参、蒟蒻、角天) * すまし汁(エノキ、カニカマ) * パナナ	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、小松菜) * カニクリームコロッケ * 煮物(茄子、さつま揚げ)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 三角絹厚揚げの炊き合わせ(人参、薄揚げ) * 洋風きんぴら牛蒡(人参)	12 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * 春雨酢物(胡瓜、ワカメ、ハム) * 中華スープ(玉葱、ワカメ) * オレンジ、リンゴ	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱) * 五目炒り豆腐(玉葱、人参、椎茸、玉子) * マイルと山菜の煮付(セリ、筍、ワラビ、木耳、ゼンマイ、ナメコ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚げ、葱) * 高野豆腐の炊き合わせ(椎茸の煮付) * ジャガミート(じゃが芋、ミンチ)	13 日昼	* 煮込みうどん(牛肉、玉葱、蒲鉾、葱) * じゃが芋と赤天煮 * 小おにぎり * パナナ	13 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、椎茸、葱) * 鯖の味噌煮(シメジ添え) * さつま芋の甘煮
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 豆乳しんじょうと蒟の煮物(玉葱、牛蒡、グリーンピース) * カブのそぼろあん	14 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 鶏じゃが(玉葱、人参) * キウイ * マカロニサラダ(ハム、胡瓜)	14 日夕	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱、玉子) * 白菜のくたくた煮(豚肉、人参) * 鰯の南蛮漬け
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソース(彩り野菜) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	15 日昼	☆誕生日メニュー・炊き込みピラフ(シーフード、 玉葱)・さつま芋の甘煮・パナナ ・豚汁(大根、人参、さつま芋、牛蒡)	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、ワカメ、葱) * 天ぷら(竹輪、さつま芋、玉葱、人参、ピーマン) * 酢物(胡瓜、ツナ)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、キャベツ、葱) * ツナ入りスクランブル(鰹フレーク) * カリフラワーのカニあんかけ	16 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 白身フライ(キャベツ、トマト) * 甘夏砂糖漬け * ブロッコリーの和え物(ゴマドレ、シーチキン)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、さつま芋、葱) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * ほうれん草ゴマあえ(鰹節)

2月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、菰) * キャベツと竹輪の煮浸し(蒧の煮物添え)	17 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、玉葱、菰) * 麻婆豆腐(ミンチ) * パナナ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜)	17 日 夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * すき焼き風煮(白菜、豆腐、牛肉、糸コン、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し) * ヨーグルト * 田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚げ、干瓢)	18 日 昼	* 牛丼(玉葱、牛肉、紅生姜) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * パナナ * 味噌汁(ほうれん草、麩、葱)	18 日 夕	* ご飯 * チヂミ(イカ) * カレーあんかけ豆腐 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * ベーコンスクランブル(じゃが芋) * カブとエビの蒸し煮	19 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * オムレツ(MIXベジ&シーフード、玉葱、じゃが芋) * 切干大根(厚揚げ、人参)	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参、椎茸) * メヌケのおろし煮(ピーマン、生姜)
20 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(薄揚げ、小松菜) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚げ、人参)	20 日 昼	* ご飯 * 菰スープ(ベーコン) * デコポン * 豚の生姜焼き(玉葱) * サラダ(レタス、胡瓜、ハム、玉子、ほうれん草)	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 肉団子のケチャップ煮(ピーマン、玉葱) * ほうれん草のゴマ和え
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 海苔出汁巻き * 小松菜とハンパンの煮浸し	21 日 昼	* きつねそば(薄揚げ、蒲鉾、葱、トロロ) * 小ご飯 * りんご * あらめ煮(人参、薄揚げ)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ) * さつま芋の甘煮
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ) * ロールキャベツ盛合せ(ウイナー) * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	22 日 昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) * モヤシの酢物(カニカマ、ゴマ) * リンゴ * 小ご飯(ゆかり) * 玉子スープ(玉葱、生姜)	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、椎茸、葱) * 手作り餃子(挽肉、白菜、菰) * 高菜の煮物(人参、角天)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、豆腐、葱) * 鯖の煮付(青梗菜の中華和え添え) * 切干大根(人参、薄揚げ)	23 日 昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、麩、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * しらぬい * 春雨酢物(胡瓜、ハム)	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * チンジャオロース(牛肉、筍、パプリカ、椎茸) * モロヘイヤのツナ和え
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 蓮根煮付 * ふんわり花形豆腐炊き合わせ * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン)	24 日 昼	* カレーライス(シーフード、じゃが芋、人参) * マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * オレンジ	24 日 夕	* ご飯 * 蝶の煮付 * にゅう麺(葱、椎茸) * ひじき煮(角天、人参)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 鯛のつみれ煮 * ヨーグルト * 牛蒡の中華炒め	25 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ) * 鶏胸肉フライ(キャベツ) * もずく酢胡瓜、カニカマ * パナナ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱) * ミルルサの竜田揚げ * 厚揚げ、豚肉の煮物 * 人参の金平
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、人参、葱) * 五目出汁巻き(木耳、人参) * 大根の洋風煮物(ウイナー、人参)	26 日 昼	* 肉うどん(ワカメ、牛肉、葱、天かす) * 小ご飯 * りんご * ほうれん草カニカマ和え(ゴマ)	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ) * 鰯の塩焼き * 枝豆がんともの煮付
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物(人参、小松菜、薄揚げ) * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	27 日 昼	* チラシ寿司(錦糸卵、でんぶ) * すまし汁(ハンパ、トロロ、葱) * 甘夏 * 豚肉の生姜焼き(玉葱)	27 日 夕	* ご飯 * 素麺汁(葱) * おでん(鶏肉、玉子、竹輪、大根、厚揚げ) * 小松菜のゴマ和え
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 蒧と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚げ) * じゃが芋、人参、玉葱)	28 日 昼	* 炊き込みピラフ(シーフードMIX、玉葱) * ポトフ(肉団子、ウイナー、玉葱、人参) * オムレツ(玉子、シーチキン) * ポンカン	28 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 赤魚の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) * 切干大根(人参)
29 日 朝		29 日 昼		29 日 夕	
30 日 朝		30 日 昼		30 日 夕	
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

2月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ) * ヤクルト * 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ * キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ベーコン)	1 日昼	* ご飯 * さつま芋サラダ(ベーコン、枝豆) * 鮭のホワイトシチュー(大根、人参、白菜、ほうれん草) * みかんの白和え漬け	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、エノキ) * 巾着煮(鶏挽肉、MIXベジ、玉子) * きんぴら(モヤシ、カニカマ)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、白菜) * ソーセージ平天と里芋の煮物 * 蒟とあさりの生姜煮	2 日昼	* ご飯 * 蕪、玉子スープ(葱) * パナナ * 豚丼(葱、紅生姜、玉葱) * コールスローサラダ(キャベツ、カニカマ、コーン)	2 日夕	* ご飯 * けんちん汁(豆腐、大根、人参) * 赤魚の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * あらめ煮
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、シメジ) * 鰯のみりん焼き(花形人参の煮付添え) * 南瓜と昆布巻きの煮付	3 日昼	☆節分メニュー・恵方巻(玉子、胡瓜、干瓢 刺身、カニカマ)・鯛の蒲焼・白和え(蒟蒻、人参、ホウレンソウ ・すまし汁(ゆで卵、葱、蒲鉾)・リンゴ、オレンジ)	3 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、白菜、葱) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱) * 春雨中華風サラダ
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) * カニ出汁巻き(カニカマ) * 揚げ茄子ミートソースかけ(玉葱、人参、ミンチ、トマト)	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、カブ) * 白菜、豚バラ肉の蒸し煮(大根おろし、葱) * ツナ、蕪、モヤシの卵とじ * みかん	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、白菜) * ミルサーの煮付(スナップエンドウ) * ひじきの白和え(人参、ピーナツバター)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * お魚厚揚げ * 山菜、干瓢の含め煮(セリ、筍、ワラビ、ゼンマイ、ナメコ)	5 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉) * 小松菜のお浸し(人参) * すまし汁(トコロ、ハンペン、葱) * りんご	5 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮 * 味噌汁(さつま芋、薄揚げ、葱) * 肉じゃが(人参、牛肉、玉葱)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、エノキ) * ハンペンの炊き合わせ(蓮根煮付) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	6 日昼	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、玉葱) * 肉団子の甘酢炒め(人参、玉葱、ピーマン) * 切干大根煮(人参、角天) * ミカン	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鶏の照焼(キャベツ、トマト) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、じゃが芋) * 木の葉豆腐の盛合せ(玉葱、南瓜、おから) * 大根の豆そぼろあんかけ	7 日昼	* ご飯 * バトフライ * みかん * ひじきの煮物(人参、薄揚げ) * 味噌汁(キャベツ、玉子)	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、シメジ) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ) * 大根サラダ(胡瓜、カニカマ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、大根) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、ハム、ブロッコリー) * ツナじゃが(人参、玉葱)	8 日昼	* キーマカレー(玉葱、人参、じゃが芋、ミンチ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * フルーツヨーグルト	8 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 味噌汁(玉葱、大根、人参) * ほうれん草のゴマ和え
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * 枝豆しんじょうの和風あんかけ * 揚げ茄子のピリ辛煮浸し	9 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * ササミのピカタ(レタス) * りんご * さつま芋のサラダ(胡瓜、ハム)	9 日夕	* ご飯 * 大根の酢物(人参) * 鯛のあら汁(豆腐、葱) * かき揚げ(玉葱、ピーマン、人参、竹輪)
10 日朝	* ご飯 * 千草焼き * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、葱)	10 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * 白菜と厚揚げの煮浸し * ワカメスープ(玉葱) * りんご	10 日夕	* 炊込ご飯(鶏肉、人参、シメジ、薄揚げ、牛蒡) * あらめとがんと煮(角天、人参) * すまし汁(エノキ、カニカマ)
11 日朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き * ヨーグルト * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、ミンチ) * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ)	11 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * 根菜煮(大根、牛蒡、人参、蒟蒻、角天) * すまし汁(エノキ、カニカマ) * パナナ	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、小松菜) * カニクリームコロッケ * 煮物(茄子、さつま揚げ)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 三角絹厚揚げの炊き合わせ(人参、薄揚げ) * 洋風きんぴら牛蒡(人参)	12 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * 春雨酢物(胡瓜、ワカメ、ハム) * 中華スープ(玉葱、ワカメ) * オレンジ、リンゴ	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱) * 五目炒り豆腐(玉葱、人参、椎茸、玉子) * マイルと山菜の煮付(セリ、筍、ワラビ、木耳、ゼンマイ、ナメコ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚げ、葱) * 高野豆腐の炊き合わせ(椎茸の煮付) * ジャガミート(じゃが芋、ミンチ)	13 日昼	* 煮込みうどん(牛肉、玉葱、蒲鉾、葱) * じゃが芋と赤天煮 * 小おにぎり * パナナ	13 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、椎茸、葱) * 鯖の味噌煮(シメジ添え) * さつま芋の甘煮
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 豆乳しんじょうと蒟の煮物(玉葱、牛蒡、グリーンピース) * カブのそぼろあん	14 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 鶏じゃが(玉葱、人参) * キウイ * マカロニサラダ(ハム、胡瓜)	14 日夕	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱、玉子) * 白菜のくたくた煮(豚肉、人参) * 鰯の南蛮漬け
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソース(彩り野菜) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	15 日昼	☆誕生日メニュー・炊き込みピラフ(シーフード、 玉葱)・さつま芋の甘煮・パナナ ・豚汁(大根、人参、さつま芋、牛蒡)	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、ワカメ、葱) * 天ぷら(竹輪、さつま芋、玉葱、人参、ピーマン) * 酢物(胡瓜、ツナ)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、キャベツ、葱) * ツナ入りスクランブル(鰹フレーク) * カリフラワーのカニあんかけ	16 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 白身フライ(キャベツ、トマト) * 甘夏砂糖漬け * ブロッコリーの和え物(ゴマトレ、シーチキン)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、さつま芋、葱) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * ほうれん草ゴマあえ(鰹節)

2月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、韭) * キャベツと竹輪の煮浸し(蒟の煮物添え)	17 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、玉葱、韭) * 麻婆豆腐(ミンチ) * パナナ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜)	17 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * すき焼き風煮(白菜、豆腐、牛肉、糸コン、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し) * ヨーグルト * 田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚げ、干瓢)	18 日昼	* 牛丼(玉葱、牛肉、紅生姜) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * パナナ * 味噌汁(ほうれん草、麩、葱)	18 日夕	* ご飯 * チヂミ(缶) * カレーあんかけ豆腐 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * ベーコンスクランブル(じゃが芋) * カブとエビの蒸し煮	19 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * オムレツ(MIXベジ&シーフード、玉葱、じゃが芋) * 切干大根(厚揚げ、人参)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参、椎茸) * メヌケのおろし煮(ピーマン、生姜)
20 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(薄揚げ、小松菜) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚げ、人参)	20 日昼	* ご飯 * 韭スープ(ベーコン) * デコポン * 豚の生姜焼き(玉葱) * サラダ(レタス、胡瓜、ハム、玉子、ほうれん草)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 肉団子のケチャップ煮(ピーマン、玉葱) * ほうれん草のゴマ和え
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 海苔出汁巻き * 小松菜とハンパンの煮浸し	21 日昼	* きつねそば(薄揚げ、蒲鉾、葱、トコロ) * 小ご飯 * りんご * あらめ煮(人参、薄揚げ)	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ) * さつま芋の甘煮
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ) * ロールキャベツ盛合せ(ウインナー) * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	22 日昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) * モヤシの酢物(カニカマ、ゴマ) * リンゴ * 小ご飯(ゆかり) * 玉子スープ(玉葱、生姜)	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、椎茸、葱) * 手作り餃子(挽肉、白菜、韭) * 高菜の煮物(人参、角天)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、豆腐、葱) * 鯖の煮付(青梗菜の中華和え添え) * 切干大根(人参、薄揚げ)	23 日昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、麩、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * しらぬい * 春雨酢物(胡瓜、ハム)	23 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * チンジャオロース(牛肉、筍、パプリカ、椎茸) * モロヘイヤのツナヨ和え
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 蓮根煮付 * ふんわり花形豆腐炊き合わせ * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン)	24 日昼	* カレーライス(シーフード、じゃが芋、人参) * マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * オレンジ	24 日夕	* ご飯 * 鯉の煮付 * にゅう麺(葱、椎茸) * ひじき煮(角天、人参)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 鯛のつみれ煮 * ヨーグルト * 牛蒡の中華炒め	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ) * 鶏胸肉フライ(キャベツ) * もずく酢胡瓜、カニカマ * パナナ	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱) * ミルルサの竜田揚げ * 厚揚げ、豚肉の煮物 * 人参の金平
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、人参、葱) * 五目出汁巻き(木耳、人参) * 大根の洋風煮物(ウインナー、人参)	26 日昼	* 肉うどん(ワカメ、牛肉、葱、天かす) * 小ご飯 * りんご * ほうれん草カニカマ和え(ゴマ)	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ) * 鰯の塩焼き * 枝豆がんと煮付
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物(人参、小松菜、薄揚げ) * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	27 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、でんぶ) * すまし汁(ハンパ、トコロ、葱) * 甘夏 * 豚肉の生姜焼き(玉葱)	27 日夕	* ご飯 * 素麺汁(葱) * おでん(鶏肉、玉子、竹輪、大根、厚揚げ) * 小松菜のゴマ和え
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 蒟と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚げ) * じゃが芋、人参、玉葱)	28 日昼	* 炊き込みピラフ(シーフードMIX、玉葱) * ポトフ(肉団子、ウインナー、玉葱、人参) * オムレツ(玉子、シーチキン) * ポンカン	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 赤魚の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) * 切干大根(人参)
29 日朝		29 日昼		29 日夕	
30 日朝		30 日昼		30 日夕	
31 日朝		31 日昼		31 日夕	