

## 2月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、小松菜) * 葱出汁巻き*ヨーグルト * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	1 日昼	* 寄せ鍋(鶏肉、白菜、豆腐) * じゃが芋のそぼろ煮(鶏挽肉) * ご飯*煮豆*りんご	1 日夕	* ご飯*味噌汁(エノキ、麩) * 鶏肉の山賊焼き(玉葱、人参) * キャベツのおかか和え
2 日朝	* ご飯*お魚厚揚げ * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)	2 日昼	* 手作り恵方巻*鰯煮(缶詰) * ほうれん草白和え(かにかま) * 吸い物(ワカメ、麩、葱)*バナナ	2 日夕	* ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 鱒のバター醤油焼き(オクラ) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)
3 日朝	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) * カブとうまい菜のガーリックソテー(玉葱、ベーコン)	3 日昼	* ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) * かき玉汁(葱)*グレープフルーツ * マカニサダ(胡瓜、ソーセージ)	3 日夕	* ご飯*南瓜の煮物 * 煮込みハンバーグ * 味噌汁(大根、人参)
4 日朝	* ご飯*ハンパシ含め煮 * 厚揚げと葱の煮物(人参) * 味噌汁(キャベツ、人参、麩)	4 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * 春雨の酢物(胡瓜、ツナ、コーン) * すまし汁(シメジ、トコ、葱)*ミカン	4 日夕	* ご飯*鱈大根 * 小松菜と竹輪のおかか炒め(人参) * 味噌汁(キャベツ、玉子)
5 日朝	* ご飯*スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ) * 青梗菜とベーコンのバターソテー*ヤクルト * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱)	5 日昼	誕生日メニュー・チリ寿司(デンプ、玉子、かにかま) ・鶏の照焼(キャベツ)・すまし汁(ハンパシ、ワカメ、葱)・フルーツヨーグルト(パイン)	5 日夕	* ご飯*モヤシのナムル(人参) * 手作り餃子(豚ミンチ、キャベツ) * 中華スープ(玉葱、ワカメ)
6 日朝	* ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * じゃが芋とひじきの煮物(薄揚)	6 日昼	* ご飯*ワタナスープ(葱)*ミカン * ほうれん草ゴマ和え * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参)	6 日夕	* ご飯*がんもの煮付(人参) * 鯖のきのこあんかけ(シメジ、エノキ) * 味噌汁(キャベツ、麩)
7 日朝	* ご飯*一口がんもの煮付 * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(小松菜、人参、麩)	7 日昼	* 小ご飯*あらめと豆腐の炒り煮(人参) * 煮込みうどん(鶏肉、天かす、蒲鉾、葱) * 漬物*バナナ	7 日夕	* ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚げ) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * スパサラ(胡瓜、ソーセージ)
8 日朝	* ご飯*鯖の塩焼き*ヨーグルト * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、人参、葱)	8 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 大根サラダ(シーチキン、ハム) * ワカメスープ(ゴマ)*バナナ	8 日夕	* ご飯*カニクリームコロッケ * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * 茄子とさつま揚げの煮物(インゲン)
9 日朝	* ご飯*味噌汁(大根、麩) * シラスの卵とじ(人参) * 洋風きんぴら牛蒡(ベーコン、人参)	9 日昼	* ご飯*すまし汁(豆腐、葱) * さつま芋の煮物(ベーコン)*デコボン * オムレツ(MIXベジ、ほうれん草、ソーセージ)	9 日夕	* ご飯*牛カルビ * 切干大根とツナの煮物 * 味噌汁(じゃが芋、人参)
10 日朝	* ご飯*竹輪のもろみ味噌かけ * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ)	10 日昼	* ご飯*かき玉汁(玉葱、玉子) * 肉豆腐(牛肉、玉葱、エノキ、豆腐) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、コーン)*リンゴ	10 日夕	* ご飯*鯖の煮付 * 小松菜の煮浸し(人参、角天) * 味噌汁(ナメコ、葱)
11 日朝	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、玉子、葱) * 玉葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * ハンパシとひじきの煮物(人参)	11 日昼	* ご飯*すまし汁(エノキ、葱) * ホト(じゃが芋、人参、玉葱、ウイナー) * インゲンのゴマ和え*バナナ	11 日夕	* ご飯*鯖のフリソース * 竹の子とあさりの煮物 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ)
12 日朝	* ご飯*味噌汁(大根、人参、葱) * ロールキャベツの盛り合わせ(ウイナー) * 洋風ツナじゃが(人参)*ヤクルト	12 日昼	* ご飯*コーンスープ * 秋刀魚の竜田揚げ*ミカン * モヤシの酢物(ハム、錦糸卵、人参)	12 日夕	* ご飯*すまし汁(素麺、エノキ) * 豆腐ステーキ(鶏そぼろあん) * 大根の金平風煮(人参、竹輪)
13 日朝	* ご飯*さつま揚げの煮付 * 味噌汁(厚揚げ、ナメコ、葱) * 蕪とモヤシのピリ辛炒め(薄揚)	13 日昼	* ご飯*すまし汁(ハンパシ、葱)*ミカン * カレー肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸コシ) * あらめの煮物(人参、角天、大豆)	13 日夕	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * おからの炒り煮(椎茸、人参、角天、葱) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、人参、胸肉)
14 日朝	* ご飯*味噌汁(小松菜、玉子) * 肉詰め稲荷の煮物 * 蓮根とひじきの煮物	14 日昼	* ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 大根の煮物(鶏肉、人参) * ほうれん草の卵とじ(ハム)*リンゴ	14 日夕	* ご飯*味噌汁(さつま芋、麩、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、さつま芋) * 白和え(豆腐、人参、小松菜)
15 日朝	* ご飯*味噌汁(豆腐、葱)*ヨーグルト * 葱出汁巻き*鯖の煮付(菜の花) * 田舎煮(人参、椎茸、大根、厚揚)	15 日昼	* ご飯*夏ミカのはちみつ漬け * 高野豆腐煮(人参、椎茸) * シチュー(シメジ、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋)	15 日夕	* ご飯*踏の金平 * マルの味噌マヨ焼き * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
16 日朝	* ご飯*味噌汁(ワカメ、葱) * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * ピーマンとジャコの甘辛炒め	16 日昼	* チリ寿司(錦糸卵、デンプ)*すまし汁(蒲鉾、エノキ、トコ、葱) * 鯖の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) * 大根サラダ(玉葱、カワレ、かにかま、鰹節)	16 日夕	* ご飯*鯖の生姜煮 * 卵の花炒め * 味噌汁(エノキ、ワカメ)

## 2月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、麩、葱) *ﾊﾞｰｺﾝｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ(じゃが芋、ﾊﾞｰｺﾝ) *茄子のそぼろかけ(玉葱、ミンチ)	17 日昼	*カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *ｺﾝｽﾞﾐｽｰﾌﾟ(ﾊﾞｰｺﾝ、玉葱)*ﾘﾝｺﾞ	17 日夕	*ご飯*豚ﾊﾞﾗ大根(人参) *ひじき煮(人参、角天) *味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(ｼﾞﾝｼﾞ、ｲﾉｷ、葱) *豆乳がんと人参の煮付 *ほうれん草ｷﾉｺｼﾞｰ(人参、ｼﾞﾝｼﾞ、椎茸)	18 日昼	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ、葱) *鶏肉のﾄﾏﾄ煮(玉葱、人参、じゃが芋、ｼﾞﾝｼﾞ) *人参しりしり(ｼｰﾁｷﾝ、玉子)*ﾊﾞﾅﾅ	18 日夕	*ご飯*ﾓﾔｼと竹輪の酢物 *ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ミンチ、玉葱) *味噌汁(豆腐、人参、玉葱、葱)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)*ﾔｸﾙﾄ *豆腐ﾈｸﾞｯﾄ(彩り野菜のﾄﾏﾄｰｽかけ) *うまい菜と桜ﾋﾞの炒め物(ｼﾞﾝｼﾞ)	19 日昼	*ご飯*かき玉ｽｰﾌﾟ(ｶｲﾜ、玉子) *野菜炒め(ｷﾞﾊﾞｯﾂ、玉葱、人参、ﾋｰﾓﾝ、豚肉) *ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ(ｷﾞﾊﾞｯﾂ、ハム、ｺｰﾝ)	19 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *手作りｺｯﾁｬ(ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋) *大根酢物(人参、胡瓜、ｲｶ)
20 日朝	*ご飯*味噌汁(ｲﾉｷ、薄揚げ、葱) *鯖の煮付(青梗菜の中華和え) *ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸、ｺﾞﾏ)	20 日昼	*ご飯*味噌汁(ｲﾉｷ、ワカメ) *あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) *春雨ｻﾗﾀﾞ(ハム、胡瓜)*ﾊﾞﾅﾅ	20 日夕	*ご飯*鯖のフライ *ﾓﾔｼと胡瓜の中華風ｻﾗﾀﾞ(ハム) *味噌汁(椎茸、人参、葱)
21 日朝	*ご飯*高野の煮付 *ひじきとさつま揚げの煮物 *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	21 日昼	*ご飯*鶏の照焼(ﾚﾀｽ) *ﾎﾃﾞｻﾗ(胡瓜、玉子、ハム) *すまし汁(ﾊﾝﾊﾞﾝ、葱)*ﾊﾞﾅﾅ	21 日夕	*ご飯*味噌汁(ﾓﾔｼ、薄揚げ) *すき焼き風煮物(牛肉、豆腐、白菜、玉葱) *ｶﾌﾞの酢物(胡瓜、ハム)
22 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *鰯のつみれ煮(玉葱) *牛蒡の中華炒め(人参)*ﾖｰｸﾞﾙﾄ	22 日昼	*ご飯*ワｶﾐｽｰﾌﾟ(玉葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) *ｷﾞﾊﾞｯﾂのｺﾞﾏ和え(人参)*みかん	22 日夕	*ご飯*白身フライ *厚揚げと豚肉の煮物 *味噌汁(麩、ﾄﾛﾛ)
23 日朝	*ご飯*若竹煮 *五目出汁巻き(人参、木耳) *味噌汁(人参、薄揚げ)	23 日昼	*ご飯*りんご *ｼﾞｰ(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ｼﾞﾝｼﾞ) *がんと含め煮(人参、椎茸)	23 日夕	*ご飯*鱒の西京焼き *じゃが芋のほくほく煮 *味噌汁(ｲﾉｷ、葱)
24 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 *茄子の黒酢かけ(人参、玉葱)	24 日昼	*ご飯*豚肉の生姜焼き(玉葱) *白菜のｺﾞﾏ和え(人参)*ﾘﾝｺﾞのｺﾝﾎｰﾄ *中華ｽｰﾌﾟ(ワカメ、玉葱、葱、生姜)	24 日夕	*ご飯*洋風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ *ｷﾞﾊﾞｯﾂとｼﾗｽの和え物 *味噌汁(さつま芋、ｲﾉｷ)
25 日朝	*ご飯*信田煮と蒟の炊き合わせ *里芋の柚子あんかけ *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)	25 日昼	*うどん(牛肉、ワカメ、蒲鉾、葱) *小ご飯* ﾛﾚﾝｼﾞ *ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌和え(ｶﾐｶﾐ、ｷﾞﾊﾞｯﾂ)	25 日夕	*ご飯*もずく酢(胡瓜、生姜) *すまし汁(ｶﾐｶﾐ、ワカメ) *海鮮かき揚げ(ｼｰﾌｰﾄﾞ、玉葱、人参、さつま芋)
26 日朝	*ご飯*ﾐｰﾄﾞｰﾙ盛合せ *セロリとﾊﾞｰｺﾝのｺﾝｽﾞﾐ煮 *味噌汁(人参、豆腐、葱)*ﾔｸﾙﾄ	26 日昼	*ご飯*鶏の塩焼き(ｷﾞﾊﾞｯﾂ) *ｶﾌﾞのｻﾗﾀﾞ(胡瓜、ﾂﾅ) *味噌汁(ﾅﾓ、葱)*ﾘﾝｺﾞ	26 日夕	*ご飯*すまし汁(ｲﾉｷ、葱) *ｷﾞﾊﾞｯﾂと胡瓜のｻﾗﾀﾞ *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、糸ｺﾝ)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(ﾓﾔｼ、ワカメ) *千草焼き(玉子、人参) *ｶﾗﾌﾗｰの野菜あんかけ(ミンチ、ﾓﾔｼ、人参)	27 日昼	*ご飯*ｺｰﾝｽｰﾌﾟ*ﾊﾞﾅﾅ *ﾊﾞﾗと鯖のフライ(ﾚﾀｽ) *小松菜と薄揚げの煮浸し(人参)	27 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ *おから煮(人参、椎茸、牛蒡、葱) *味噌汁(麩、ワカメ、玉葱)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *鱈のみりん焼き(蒟の煮物添) *大根のｶﾘﾊﾞﾀ煮(人参、ﾊﾞｰｺﾝ、ｺﾝｺｸ)	28 日昼	*小ご飯*だし巻き卵*ﾊﾞﾅﾅ *ﾔｷﾊﾞ(豚肉、ｷﾞﾊﾞｯﾂ、人参、玉葱) *ｺﾝｽﾞﾐｽｰﾌﾟ(ワカメ、玉葱)	28 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *手作り餃子(ミンチ、蒻、ｷﾞﾊﾞｯﾂ) *さつま芋の甘煮
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(じゃが芋、小松菜) * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	1 日昼	* 寄せ鍋(鶏肉、白菜、豆腐) * じゃが芋のそぼろ煮(鶏挽肉) * ご飯 * 煮豆 * りんご	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩) * 鶏肉の山賊焼き(玉葱、人参) * キャベツのおかか和え
2 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)	2 日昼	* 手作り恵方巻 * 鰯煮(缶詰) * ほうれん草白和え(かにかま) * 吸い物(わかめ、麩、葱) * ハナナ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、わかめ、葱) * 鱒のバター醤油焼き(オクラ) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、わかめ、葱) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) * カブとうまい菜のガーリックソテー(玉葱、ベーコン)	3 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * かき玉汁(葱) * グレープフルーツ * マカヒコサラダ(胡瓜、ソーセージ)	3 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 煮込みハンバーグ * 味噌汁(大根、人参)
4 日朝	* ご飯 * ハンパシ含め煮 * 厚揚げと葱の煮物(人参) * 味噌汁(キャベツ、人参、麩)	4 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * 春雨の酢物(胡瓜、ツナ、コーン) * すまし汁(シメジ、トコ、葱) * ミカン	4 日夕	* ご飯 * 鱒大根 * 小松菜と竹輪のおかか炒め(人参) * 味噌汁(キャベツ、玉子)
5 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱)	5 日昼	誕生日メニュー・チリ寿司(デンプ、玉子、かにかま) ・鶏の照焼(キャベツ)・すまし汁(ハンパシ、わかめ、葱)・フルーツヨーグルト(パイン)	5 日夕	* ご飯 * モヤシのナムル(人参) * 手作り餃子(豚ミンチ、キャベツ) * 中華スープ(玉葱、わかめ)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * じゃが芋とひじきの煮物(薄揚)	6 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(葱) * ミカン * ほうれん草ゴマ和え * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参)	6 日夕	* ご飯 * がんもの煮付(人参) * 鯖のきのこあんかけ(シメジ、エノキ) * 味噌汁(キャベツ、麩)
7 日朝	* ご飯 * 一口がんもの煮付 * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(小松菜、人参、麩)	7 日昼	* 小ご飯 * あらめと豆腐の炒り煮(人参) * 煮込みうどん(鶏肉、天かす、蒲鉾、葱) * 漬物 * ハナナ	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(わかめ、薄揚げ) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * スパサラ(胡瓜、ソーセージ)
8 日朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き * ヨーグルト * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、人参、葱)	8 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 大根サラダ(シーチキン、ハム) * わかめスープ(ゴマ) * ハナナ	8 日夕	* ご飯 * カニクリームコロッケ * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * 茄子とさつま揚げの煮物(インゲン)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、麩) * シラスの卵とじ(人参) * 洋風きんぴら牛蒡(ベーコン、人参)	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱) * さつま芋の煮物(ベーコン) * デコポン * オムレツ(MIXベジ、ほうれん草、ソーセージ)	9 日夕	* ご飯 * 牛カルビ * 切干大根とツナの煮物 * 味噌汁(じゃが芋、人参)
10 日朝	* ご飯 * 竹輪のもろみ味噌かけ * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ)	10 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、玉子) * 肉豆腐(牛肉、玉葱、エノキ、豆腐) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、コーン) * リンゴ	10 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * 小松菜の煮浸し(人参、角天) * 味噌汁(ナメコ、葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、わかめ、玉子、葱) * 玉葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * ハンパシとひじきの煮物(人参)	11 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * ホト(じゃが芋、人参、玉葱、ウイナー) * インゲンのゴマ和え * ハナナ	11 日夕	* ご飯 * 鯖のフリソース * 竹の子とあさりの煮物 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * ロールキャベツの盛り合わせ(ウイナー) * 洋風ツナじゃが(人参) * ヤクルト	12 日昼	* ご飯 * コンスープ * 秋刀魚の竜田揚げ * ミカン * モヤシの酢物(ハム、錦糸卵、人参)	12 日夕	* ご飯 * すまし汁(素麺、エノキ) * 豆腐ステーキ(鶏そぼろあん) * 大根の金平風煮(人参、竹輪)
13 日朝	* ご飯 * さつま揚げの煮付 * 味噌汁(厚揚げ、ナメコ、葱) * 蕪とモヤシのピリ辛炒め(薄揚)	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパシ、葱) * ミカン * カレー肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸コシ) * あらめの煮物(人参、角天、大豆)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * おからの炒り煮(椎茸、人参、角天、葱) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、人参、胸肉)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉子) * 肉詰め稲荷の煮物 * 蓮根とひじきの煮物	14 日昼	* ご飯 * コンスープ(ベーコン、玉葱) * 大根の煮物(鶏肉、人参) * ほうれん草の卵とじ(ハム) * リンゴ	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、さつま芋) * 白和え(豆腐、人参、小松菜)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * ヨーグルト * 葱出汁巻き * 鯖の煮付(菜の花) * 田舎煮(人参、椎茸、大根、厚揚)	15 日昼	* ご飯 * 夏ミカのはちみつ漬け * 高野豆腐煮(人参、椎茸) * シチュー(シメジ、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋)	15 日夕	* ご飯 * 踏の金平 * マルの味噌マヨ焼き * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(わかめ、葱) * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * ピーマンとジャコの甘辛炒め	16 日昼	* チリ寿司(錦糸卵、デンプ) * すまし汁(蒲鉾、エノキ、トコ、葱) * 鯖の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) * 大根サラダ(玉葱、カワレ、かにかま、鰹節)	16 日夕	* ご飯 * 鯖の生姜煮 * 卵の花炒め * 味噌汁(エノキ、わかめ)

## 2月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、麩、葱) * ベーコンスクランブル(じゃが芋、ベーコン) * 茄子のそぼろかけ(玉葱、シチ)	17 日昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * コソメスープ(ベーコン、玉葱) * リンゴ	17 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根(人参) * ひじき煮(人参、角天) * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、エノキ、葱) * 豆乳がんと人参の煮付 * ほうれん草キノコソテー(人参、シメジ、椎茸)	18 日昼	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 鶏肉のトマト煮(玉葱、人参、じゃが芋、シメジ) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * ハナナ	18 日夕	* ご飯 * モヤシと竹輪の酢物 * ハンバーグ(シチ、玉葱) * 味噌汁(豆腐、人参、玉葱、葱)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) * ヤクルト * 豆腐ナゲット(彩り野菜のトマトソースかけ) * うまい菜と桜エビの炒め物(シメジ)	19 日昼	* ご飯 * かき玉スープ(カイワレ、玉子) * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * 手作りコロッケ(シチ、玉葱、人参、じゃが芋) * 大根酢物(人参、胡瓜、イカ)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) * 鯖の煮付(青梗菜の中華和え) * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸、コマ)	20 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * あんかけ厚揚げ(鶏シチ、玉葱) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * ハナナ	20 日夕	* ご飯 * 鯖のフライ * モヤシと胡瓜の中華風サラダ(ハム) * 味噌汁(椎茸、人参、葱)
21 日朝	* ご飯 * 高野の煮付 * ひじきとさつま揚げの煮物 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	21 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス) * ホテウラ(胡瓜、玉子、ハム) * すまし汁(ハンパシ、葱) * ハナナ	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ) * すき焼き風煮物(牛肉、豆腐、白菜、玉葱) * カブの酢物(胡瓜、ハム)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 鰯のつみれ煮(玉葱) * 牛蒡の中華炒め(人参) * ヨーグルト	22 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * 麻婆豆腐(シチ、玉葱) * キャベツのゴマ和え(人参) * みかん	22 日夕	* ご飯 * 白身フライ * 厚揚げと豚肉の煮物 * 味噌汁(麩、トロ)
23 日朝	* ご飯 * 若竹煮 * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 味噌汁(人参、薄揚げ)	23 日昼	* ご飯 * りんご * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シメジ) * がんもの含め煮(人参、椎茸)	23 日夕	* ご飯 * 鱒の西京焼き * じゃが芋のほくほく煮 * 味噌汁(エノキ、葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 茄子の黒酢かけ(人参、玉葱)	24 日昼	* ご飯 * 豚肉の生姜焼き(玉葱) * 白菜のゴマ和え(人参) * リンゴのコンポート * 中華スープ(ワカメ、玉葱、葱、生姜)	24 日夕	* ご飯 * 洋風ハンバーグ * キャベツとシラスの和え物 * 味噌汁(さつま芋、エノキ)
25 日朝	* ご飯 * 信田煮と落の炊き合わせ * 里芋の柚子あんかけ * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)	25 日昼	* うどん(牛肉、ワカメ、蒲鉾、葱) * 小ご飯 * オレンジ * ブロッコリーの酢味噌和え(カニカマ、キャベツ)	25 日夕	* ご飯 * もずく酢(胡瓜、生姜) * すまし汁(カニカマ、ワカメ) * 海鮮かき揚げ(シーフード、玉葱、人参、さつま芋)
26 日朝	* ご飯 * ミートボール盛合せ * セリとベーコンのコソメ煮 * 味噌汁(人参、豆腐、葱) * ヤクルト	26 日昼	* ご飯 * 鶏の塩焼き(キャベツ) * カブのサラダ(胡瓜、ツナ) * 味噌汁(ナメコ、葱) * リンゴ	26 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * キャベツと胡瓜のサラダ * 肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、糸コ)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、ワカメ) * 千草焼き(玉子、人参) * カラワラの野菜あんかけ(シチ、モヤシ、人参)	27 日昼	* ご飯 * コソメスープ * ハナナ * ハサと鯖のフライ(レタス) * 小松菜と薄揚げの煮浸し(人参)	27 日夕	* ご飯 * 鶏の唐揚げ * おから煮(人参、椎茸、牛蒡、葱) * 味噌汁(麩、ワカメ、玉葱)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * 鰻のみりん焼き(落の煮物添) * 大根のガリハタ煮(人参、ベーコン、ニンニク)	28 日昼	* 小ご飯 * だし巻き卵 * ハナナ * ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * コソメスープ(ワカメ、玉葱)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 手作り餃子(シチ、蕪、キャベツ) * さつま芋の甘煮
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	