

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

2月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1 日	ひじきの炒り煮	キャベツのおかか和え	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
2 月	春雨サラダ	茄子の煮物	のりの佃煮	じゃがいもの味噌汁	御飯
3 火	いこみこうや	さんま	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
4 水	切り干し大根の煮物	ウインナー	たくあん	玉ねぎの味噌汁	御飯
5 木	南瓜のそぼろ煮	ほうれん草シュウマイ	しば漬け	大根葉の味噌汁	御飯
6 金	オムレツ	ブロッコリーの胡麻和え	めんたいこ	厚揚げの味噌汁	御飯
7 土	五目豆	小松菜の煮浸し	ふりかけ	もやしの味噌汁	御飯
8 日	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	納豆	高菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
9 月	ししゃも	卵の花	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
10 火	ひじきの炒り煮	コーンクリーム煮	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
11 水	切り干し大根の煮物	インゲンと人参のマヨ和え	しその実	わかめの味噌汁	御飯
12 木	豆腐の卵とじ	ブロッコリーのおかか和え	ふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
13 金	ジャガイモのクリームコーン煮	ウインナー	りんごジャム	ほうれん草のスープ	食パン
14 土	金平れんこん	キャベツの塩昆布和え	めんたいこ	玉ねぎの味噌汁	御飯
15 日	いこみこうや	カリフラワーのごま和え	ふりかけ	小松菜の味噌汁	御飯
16 月	がんもの煮物	納豆	つぼ漬け	キャベツの味噌汁	御飯
17 火	ししゃも	卵の花	桜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
18 水	ペンネサラダ	ワケ	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
19 木	五目豆	さんまの生姜煮	のりの佃煮	なめこの味噌汁	御飯
20 金	金平ごぼう	茄子の煮物	めんたいこ	じゃがいもの味噌汁	御飯
21 土	南瓜のそぼろ煮	ほうれん草シュウマイ	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
22 日	切り干し大根の煮物	ペンネサラダ	たいみそ	玉ねぎの味噌汁	御飯
23 月	鮭の卵とじ	キャベツのゆかり和え	つぼ漬け	油揚げの味噌汁	御飯
24 火	がんもの煮物	春雨サラダ	めんたいこ	かぼちゃの味噌汁	御飯
25 水	南瓜のそぼろ煮	カリフラワーのごま和え	ふりかけ	えのきの味噌汁	御飯
26 木	シューマイ	いんげんのポン酢和え	たくあん	小松菜の味噌汁	御飯
27 金	オムレツ	ブロッコリーのおかか和え	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
28 土	高野豆腐とエビの卵とじ	納豆	桜漬け	かぼちゃの味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

2月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 日	魚のゆず胡椒焼き	海藻サラダ	かつおかりんこ・奈良漬	野菜スープ	御飯	甘夏みかん缶	チョコパイ
2 月	チキン南蛮	サウザンドレサラダ	野沢菜漬・べったら漬	ミネストローネ	御飯	バナナ	かぼちゃのチーズケーキ
3 火	煮込みハンバーグ	蓮根と大豆のそぼろ煮	沢庵・白菜漬	きのこの味噌汁	御飯	パイナップル	甘酒・甘納豆
4 水	豚丼	ゴマドレサラダ	みそ漬け・梅干し	かまぼこのすまし汁	豚丼	ヨーグルト	カブリコミニ・ミニサラダ
5 木	かつおフライ	リャンバンサンズ	紅しょうが・べったら漬け	もやしの味噌汁	御飯	バナナ	マドレーヌ
6 金	鶏のオーロラ焼き	ちりめんサラダ	青かっぱ・みそ漬け	コーンスープ	御飯	パイナップル	あんぱん
7 土	魚の梅おかか焼き	ブロッコリーのおんかけ	つば漬け・昆布佃煮	大根の味噌汁	御飯	黄桃缶	ホームパイ
8 日	肉団子のきのこソース	カリフラワーのカニカマサラダ	桜漬け・野沢菜	ビーフン汁	御飯	甘夏みかん缶	カントリーマアム・星食べよ
9 月	魚のムニエル	さつまいもとリンゴのサラダ	白菜漬・かつお漬	青菜の味噌汁	御飯	パイナップル	肉まん
10 火	ちゃんぽん	和風サラダ	高菜漬	ちゃんぽん	御飯	プリン	ロールケーキ (いちご)
11 水	すぎ焼き風煮	チーズサラダ	桜漬・青かっぱ漬	ゴマ味噌汁	御飯	オレンジ	ぜんざい・まがりせんべい
12 木	白身フライ	五色なます	奈良漬・しその実	あおさの味噌汁	御飯	フルーツ蜜豆	クッキー
13 金	カレーライス	フルーツサラダ	らっきょ・福神漬け		カレーライス	バナナ	ミニパン (バナナパン)
14 土	ぶりの照り焼き	オクラの梅肉和え	昆布佃煮・つば漬け	わかめスープ	御飯	甘夏みかん缶	チョコブラウニー
15 日	茄子のみそ炒め	もずく酢和え	桜漬け・カツオかりんこ	キャベツの味噌汁	御飯	フルーツミックス	どら焼き・ぼたぼた焼き
16 月	塩サバ	胡瓜のみそ和え・スパゲッティナポリタン	卵焼き	トマトスープ	おにぎり	洋梨缶	おにぎりせんべい・アルフォート
17 火	ごぼうと牛肉の炒め煮	じゃこ青菜の炒め物	白菜漬け・みそ漬け	なめこの味噌汁	御飯	オレンジ	カスタードケーキ
18 水	魚のアップルソース	紅白なます	べったら漬・奈良漬	中華スープ	御飯	パイナップル	スイートポテト
19 木	タンドリーチキン	厚揚げとにらの中中華炒め	沢庵・青かっぱ	豚こぼろ汁	御飯	りんご	水ようかん
20 金	にべの洋風焼き	大根梅おかか和え	しば漬け・梅干し	呉汁	御飯	バナナ	チョコパイ
21 土	炒り鶏	切り干し大根のゴマサラダ	高菜漬け・甘酢漬け	小松菜の味噌汁	御飯	いちご	ロールケーキ (いちご)
22 日	魚のトマトソース	きゅうりとわかめのサラダ	べったら漬け・梅干し	青梗菜の味噌汁	御飯	パイ缶	黒糖蒸しパン
23 月	コースかつ	キャベツとコーンのサラダ	つば漬け・野沢菜	肉団子スープ	御飯	黄桃缶	きのこ・たけのこの里・雪の宿
24 火	しいらのパン粉焼き	ビーフン炒め	みそ漬け・奈良漬	ツナ入り味噌汁	御飯	いちご	おふのラスク
25 水	鶏のチリソース	高野豆腐の卵とじ	たくあん・甘酢漬け	南瓜の豆乳スープ	御飯	りんご	コアラのマーチ・星食べよう
26 木	太刀魚のおろしあんかけ	ゴマドレサラダ	梅干し・桜漬け	さつまいもの味噌汁	御飯	オレンジ	ミニパン (メロンパン)
27 金	唐揚げ	パンキンサラダ	つば漬け・きゅうりづけ	けんちん汁	御飯	バナナ	誕生日ケーキ
28 土	うどん	じゃこ入りサラダ	たくあん		うどん	ヨーグルト	カントリーマアム・ハッピーターン

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

2月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1 日	ブルコギ風炒め	ブロッコリーのバター醤油炒め		オクラの味噌汁	御飯	洋梨缶	梅干し・たくあん
2 月	ぶりのカレーマヨ焼き	白菜の白和え	焼きナス・昆布佃煮	白菜の味噌汁	御飯	りんご	昆布佃煮・青かっぱ
3 火	塩鮭	海藻わかめとささみの酢の物	巻きずし/甘酢生姜	すまし汁	巻き寿司・ちらし寿司	節分饅頭	甘酢漬け・しば漬け
4 水	赤魚の煮物	ごぼうサラダ	いんげんのあえ物・茄子漬	ほうとう汁	御飯	りんご	茄子漬・しその実
5 木	ミートローフ	レタスサラダ	ピーマンと人参の金平/奈良漬	すまし汁	御飯	オレンジ	奈良漬け・桜漬け
6 金	鮭の揚げ煮	大根のさっぱり梅サラダ	鶏レバーしくれ煮・白菜漬	豚汁	御飯	コーヒーゼリー	白菜漬け・しば漬け
7 土	麻婆豆腐	ひじきサラダ	高野豆腐の寄席煮・カツオかりんこ	春雨スープ	御飯	バナナ	かつかりんこ漬け・福神漬け
8 日	さんまの塩焼き	里芋のそぼろ煮		青梗菜の味噌汁	御飯	洋梨缶	梅干し・たくあん
9 月	ポークチャップ	胡瓜の酢の物	菜の花と人参の辛し和え・紅しょうが	もやしのカレースープ	御飯	オレンジ	紅しょうが・べったら漬け
10 火	鶏肉と里芋の煮物	キャベツとチーズのサラダ	白菜の和え物・みそ漬	石狩汁	御飯	りんご	みそ漬け・奈良漬
11 水	あじの塩焼き	トマトと茄子のマリネ風	がんもの煮物・甘酢漬	花麩のすまし汁	御飯	バナナ	甘酢生姜・茄子漬
12 木	筑前煮	シーザーサラダ	小松菜の炒め物/野沢菜	レタススープ	御飯	パイナップル	野沢菜・たくあん
13 金	鮭のバター醤油焼き	千切り大根の洋風煮	もずく酢・白菜漬	えのきの味噌汁	御飯	いちご	白菜漬け・しば漬け
14 土	べっこう煮	コールスロー	白和え・べったら漬	ポテトオニオンスープ	赤飯	抹茶ババロア	べったら漬け・甘酢漬
15 日	お魚豆腐の中華あんかけ	カリフラワーのたらこマヨ和え		ほうれん草のスープ	御飯	みかん缶	きゅうり風味・梅干し
16 月	鶏肉の西京焼き	炒り豆腐	青菜ときこのお浸し・高菜漬	玉ねぎの味噌汁	御飯	パイナップル	高菜漬け・しその実
17 火	カレーライス	ブロッコリーの青しそサラダ	磯フライ・らっきょ・福神漬		カレーライス	バナナ	らっきょ・福神漬
18 水	豚肉の生姜焼き	ほうれん草とコーンのナムル	なすの田舎煮・甘酢漬	大根葉の味噌汁	御飯	りんご	甘酢漬け・梅干し
19 木	サバの味噌煮	いんげんの胡麻和え	卵の花・カツオかりんこ	星のこスープ	御飯	オレンジ	カツオかりんこ・きゅうり漬
20 金	おでん	ひじきと枝豆のツナマヨサラダ	白和え・茄子漬	ほうれん草のスープ	御飯	杏仁豆腐	茄子漬・しその実
21 土	魚のバター醤油焼き	リャンパンサンスウ	春菊のお浸し・つぼ漬	豆腐の味噌汁	御飯	キウイ	つぼ漬け・紅しょうが
22 日	八宝菜	ジャガイモのチーズ煮		とろろ昆布汁	御飯	フルーツカクテル	しば漬け・白菜漬
23 月	魚のゴマみそ焼き	マカロニのマヨサラダ	カリフラワーの加・炒め/昆布佃煮	わかめの味噌汁	御飯	いちごゼリー	昆布佃煮・しその実
24 火	肉じゃが	大根とハムの中華サラダ	厚揚げの煮物/白菜漬	マカロニスープ	炊き込みご飯	オレンジ	白菜漬け・紅しょうが
25 水	あじの南蛮漬	野菜ゴママヨサラダ	ハムともやしの中華和え・しば漬	根菜の味噌汁	御飯	パイナップル	しば漬け・昆布佃煮
26 木	青椒肉絲	たらこのポテトサラダ	さつまあげボン酢きんぴら・べったら漬	豆腐の味噌汁	御飯	りんご	べったら漬け・しその実
27 金	鯖の朝鮮焼き	カリフラワー梅マヨ和え	煮豆・紅しょうが	にら玉スープ	御飯	キウイ	紅しょうが・高菜漬
28 土	豚肉の甘辛煮	アスパラ炒め	ジャーマンポテト・桜漬	さつまいもの味噌汁	御飯	りんご	桜漬け・奈良漬