

献立一覧

2022/1/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
2月1日	ごはん キャベツのみそ汁 小松菜の卵とじ にんじんとピーマンのおかか和え ふりかけ	ごはん 野菜かき玉汁 チキン南蛮 ほうれん草のごま和え バナナヨーグルト	ごはん きのこの清汁 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ しば漬	小豆ミルク寒天
2月2日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのなめ苳あえ ふりかけ	ごはん 温素麺汁 魚の西京焼き ひじきサラダ かぼちゃの天ぷら	ごはん 大根の味噌汁 筑前煮 白菜の煮浸し ニラ味噌	小豆とさつまいものきんとん
2月3日	ごはん 豆腐の味噌汁 ニラ玉 キャベツの梅和え ふりかけ	巻きずし けんちん汁 いわしの蒲焼 大豆五目煮 大根の梅甘酢あえ	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 かぼちゃサラダ きゅうり漬け	甘納豆
2月4日	ごはん もずくの味噌汁 焼き鮭 おろし和え もろみ	ごはん だご汁 豚肉の野菜ロールフライ ほうれん草サラダ 豆腐の肉味噌あんかけ	ごはん そば汁 鶏肉のごま味噌焼き 大根のきんぴら あっさり漬け	レーズンとりんごの蒸しパン
2月5日	ごはん 小松菜と豆腐の味噌汁 竹輪と野菜煮 ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグ えびとブロッコリーのタルタル サラダ くだもの	ごはん かぼちゃの味噌汁 太刀魚の塩焼き キャベツの卵とじ 梅干し	カステラ
2月6日	ごはん さつまいもの味噌汁 スクランブルエッグ きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん うどん汁 豚の塩ダレ焼き 白和え かぼちゃのそぼろ煮	ごはん ふとワカメのみそ汁 赤魚の甘酢あん 大根サラダ つぼ漬け	おしるこ
2月7日	ごはん 里芋の味噌汁 厚揚げの含め煮 キャベツの煮浸し ふりかけ	麦ごはん かまぼことほうれん草の清汁 白身魚のねぎ味噌焼き さつまいもサラダ 豚肉と大根の旨煮	ごはん 根菜の味噌汁 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ さくら大根漬け	ミルクくず餅
2月8日	ごはん 大根の味噌汁 たまご焼き 三色ナムル ふりかけ	ごはん 野菜スープ チキンピカタ トマトソース ハムサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん 豚汁 かれいの煮つけ ほうれん草のお浸し ニラ味噌	にんじん蒸しパン
2月9日	ごはん しめじの味噌汁 がんもの含め煮 はくさいの梅マヨおかか和え ふりかけ	ごはん かき玉汁 鶏天の甘酢あんかけ おからサラダ くだもの	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 とりじゃが煮 だいこんの甘酢漬け	ロールケーキ
2月10日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ウインナー炒め ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん たまねぎとわかめの味噌汁 魚の味噌マヨ焼き りんごサラダ 擬製豆腐	ごはん クリームシチュー きのこのバター炒め もやしの辛しあえ くだもの	ふかしいも

献立一覧

2022/1/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
2月11日	ごはん 玉葱の味噌汁 ニラ玉 にんじんとピーマンのきんぴら ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 照り焼きつくね 人参ごまネーズ くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 魚の天ぷら甘酢あんかけ 厚揚げのそぼろ煮 しば漬	水ようかん
2月12日	ごはん 里芋の味噌汁 卵とウインナーのケチャップ炒め きのこのごまあえ 牛乳	ごはん オニオンスープ 鮭チーズフライ レタスとじゃこサラダ ババロア	ごはん こまつなの味噌汁 田舎煮 もずくの酢の物 つぼ漬け	フルーツきんとん
2月13日	ごはん ほうれん草の味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め きゅうりの梅肉あえ 牛乳	ごはん ワカメスープ 魚の胡麻マヨ焼き もやしの中華あえ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん だいこんとにんじんの味噌汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 コールスローサラダ 昆布佃煮	抹茶ゼリー
2月14日	ごはん キャベツの味噌汁 高野豆腐の卵とじ ほうれんそうの磯和え ふりかけ	ごはん しめじとわかめのかき玉スープ メンチカツ マカロニ明太子サラダ くだもの	ごはん のっぺい汁 さばの煮付け ほうれん草の卵とじ 白菜の塩昆布和え	チョコバナナ蒸しケーキ
2月15日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ炒め ごぼうの土佐煮 ふりかけ	雑穀米 鮭の酒かす汁 野菜とひき肉の寄せ揚げ 温野菜サラダ ごま豆腐	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の治部煮 厚揚げの味噌炒め きゅうり漬け	スイートパンプキン
2月16日	ごはん じゃがいもの味噌汁 さつま揚げ煮 もやしのお浸し ふりかけ	ごはん レタスとベーコンのスープ 鮭フライ 大豆とひじきの炒め煮 山芋の梅肉あえ	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏のさっぱり煮 きのこサラダ さくら大根漬け	金時煮豆
2月17日	ごはん しいたけの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	鶏とごぼうの混ぜごはん みぞれ汁 鱈の味噌漬け 春菊のごまあえ くだもの	ごはん ほうれん草の味噌汁 牛肉のつけ焼き 旨煮 湯豆腐	ケーキ
2月18日	ごはん 切り干しの味噌汁 ピーマンともやしのチャンプルー キャベツのゆかり和え ふりかけ	ごはん パンプキンスープ チキンのレモンバターソテー マセドアンサラダ くだもの	ごはん 豚肉とザーサイのスープ 豆乳寄せ鍋 里芋のごまよごし 梅干し	ドーナツ
2月19日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ポパイスクランブル 白菜のピーナッツあえ 牛乳	麦ごはん もずくの味噌汁 あじの梅と大葉のはさみ天ぷら ごぼうサラダ さつまいもとりんごの重ね煮	ごはん 豆腐とネギのスープ 鶏とキャベツの味噌炒め 豚しゃぶサラダ 昆布佃煮	みかんミルク寒天
2月20日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 人参ごまネーズ 牛乳	ごはん キャベツとウインナーのスープ チキンのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ寒天	ごはん 大根とワカメのみそ汁 えび玉あんかけ 棒棒鶏サラダ ニラ味噌	いちごクリームサンド イッチ

献立一覧

2022/1/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
2月21日	ごはん かぼちゃの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 もずくの味噌汁 白身魚の天ぷら きのこ白和え じゃがいもと豚バラのうま煮	ごはん 五目卵スープ 麻婆豆腐 中華あえ だいこんの甘酢漬け	ふかしいも
2月22日	ごはん 里芋の味噌汁 キャベツの卵とじ ピーマンのおかか煮 ふりかけ	ごはん えのきと白菜のとろとろスープ 豚肉の生姜焼き 野菜のかきあげ くだもの	ごはん しめじとじゃがいものみそ汁 魚の中華風唐揚げ りんごサラダ つぼ漬け	フルーチェ
2月23日	ごはん 玉葱の味噌汁 たまご焼き こまつなの煮浸し 海苔佃煮	ごはん 根菜の味噌汁 チキンフリッター もずくの酢の物 バナナヨーグルト	ごはん ほうれん草のかき玉スープ いわしのつみれ鍋 鶏と大根の煮物 しば漬	フレンチトースト
2月24日	ごはん きのこの味噌汁 竹輪と野菜煮 きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん ながいもスープ 八宝菜 えびとブロッコリーのサラダ マンゴープリン	ごはん 麩とほうれん草の清汁 さばのピリ辛味噌炒め 大根ツナサラダ 白菜漬け	カステラ
2月25日	ごはん 大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのゆかり和え ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 魚の甘露煮 味噌マヨネーズあえ かぼちゃのそぼろあんかけ	ごはん ごぼうと白菜のみそ汁 田舎煮 三色ナムル もろみ	大学芋
2月26日	ごはん 里芋の味噌汁 キャベツとウインナーのケ チャップ炒め はくさいのごまあえ 牛乳	ごはん しいたけと三つ葉のすまし汁 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 田楽	ビーフカレー さっぱりサラダ ほうれんそうの煮浸し くだもの	プリン
2月27日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ツナ入りスクランブルエッグ ほうれん草のごま和え 牛乳	豚キムチ丼 ワカメスープ 炒めなます 杏仁豆腐	ごはん なめこの味噌汁 煮魚・かれい いり豆腐 あっさり漬け	クッキー
2月28日	ごはん 青菜の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	雑穀米 だご汁 鮭の南蛮漬け 竹輪とキャベツのごまサラダ さつまいものレモン煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉の生姜焼き 味噌マヨネーズあえ しば漬	くりまんじゅう