

## 献立一覧

2023/1/27

日付	朝食	昼食	夕食	間食
2月1日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのなめ茸あえ ふりかけ	ごはん 温素麺汁 魚のみそ煮 ひじきサラダ かぼちゃのバター焼き	ごはん 大根の味噌汁 筑前煮 えびとブロッコリーの明太マヨ 漬物	小豆とさつまいものきんとん
2月2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 すいとん 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 あつさり漬け	レーズンとりんごの蒸しパン
2月3日	ごはん 豆腐の味噌汁 ニラ玉 キャベツのかか煮 ふりかけ	巻きずし けんちん汁 いわしの蒲焼 大根の梅甘酢あえ 大豆五目煮	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 かぼちゃサラダ 漬物	甘納豆
2月4日	ごはん 小松菜と豆腐の味噌汁 竹輪と野菜煮 ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	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 白菜の卵とじ しそ昆布	芋ようかん
2月5日	ごはん さつまいもの味噌汁 オムレツ にんじんシリシリ 乳酸菌飲料	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 ふとわかめのみそ汁 赤魚の煮つけ 大根サラダ 漬物	きな粉餅風ムース
2月6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 むらくも汁 ピーマンの肉詰め さつまいもサラダ グリーンピースの甘煮	ごはん 根菜の味噌汁 白身魚のねぎ味噌焼き マカロニサラダ 漬物	みそまんじゅう
2月7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 魚の塩麹味噌風味焼き ほうれん草のお浸し 卵豆腐	にんじん蒸しパン
2月8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 豚肉のプルコギ風 イカときゅうりのごま和え だいこんの甘酢漬け	ロールケーキ
2月9日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ウインナー炒め 青梗菜の梅かつお和え ふりかけ	ごはん 餃子のスープ 魚の味噌マヨ焼き とうふサラダ ふろふきだいこん	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
2月10日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鯖 なすのおろし煮 ふりかけ	ごはん 坦々味噌汁 魚の天ぷら甘酢あんかけ 人参ごまネーズ くだもの	ごはん ささみと小松菜のすまし汁 ごまつくね焼き 白菜と厚揚げの旨煮 漬物	フレンチトースト

## 献立一覧

2023/1/27

日付	朝食	昼食	夕食	間食
2月11日	ごはん かぶの味噌汁 野菜しんじょう 人参とピーマンの金平 乳酸菌飲料	ごはん オニオンスープ メンチカツ じゃがいものごま炒め パバロア	ごはん こまつなの味噌汁 田舎煮 もずくの酢の物 漬物	フルーツきんとん
2月12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 乳酸菌飲料	くわ焼き丼 ワカメスープ もやし中華あえ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 大根と人参の味噌汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 コールスローサラダ 大豆甘煮	抹茶ゼリー
2月13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 しめじとワカメのかき玉スープ 野菜とひき肉の寄せ揚げ 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 大根のツナ煮 白菜の塩昆布和え	チョコバナナ蒸しケーキ
2月14日	ごはん もずくの味噌汁 魚肉ソーセージチャップ炒め ごぼうの土佐煮 ふりかけ	雑穀米 鮭の酒かす汁 鶏唐揚げの甘辛たれ 温野菜サラダ チョコプリン	ごはん もやしの味噌汁 豚バラとさつまいも煮 厚揚げの味噌炒め 漬物	スイートパンプキン
2月15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 豚肉のソテー柚子ソース 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 魚のカレームニエル きのこサラダ 漬物	金時煮豆
2月16日	ごはん しいたけの味噌汁 野菜稲荷の含め煮 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 鱈の味噌漬焼 菜の花のツナあえ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 牛肉のつけ焼き さといものポテトサラダ 湯豆腐	ケーキ
2月17日	ごはん 切り干しの味噌汁 玉ねぎとウインナーのカレー炒め キャベツのゆかり和え 漬物	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 みつめめ	ごはん 豚肉とザーサイのスープ 豆乳寄せ鍋 小松菜の卵とじ 梅干し	ドーナツ
2月18日	ごはん しめじの味噌汁 オムレツ 白菜のピーナッツあえ 乳酸菌飲料	麦ごはん そば汁 あじの梅と大葉の挟み天 ごぼうサラダ さつまいもとりんご煮	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19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 乳酸菌飲料	ごはん キャベツウインナーのスープ 魚の胡麻マヨ焼き スパゲティサラダ フルーツ寒天	ごはん きのこのかき玉スープ チキンのトマト煮 棒棒鶏サラダ ニラ味噌	いちごクリームサンドイッチ
2月20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 白身魚の天ぷら じゃが芋のうま煮 擬製豆腐	ごはん 五目卵スープ 麻婆豆腐 中華あえ フルーツ杏仁	さつまいも蒸しパン

献立一覧

2023/1/27

日付	朝食	昼食	夕食	間食
2月21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 魚のハーベキューソースかけ りんごサラダ 漬物	パンナコッタ
2月22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 肉団子スープ チキンフリッター もずくの酢の物 桃ヨーグルト	ごはん ほうれん草のかき玉スープ いわしのつみれ鍋 山芋の酢の物 漬物	今川焼
2月23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 ブロッコリーのタルタルサラダ 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 ゆず白菜	カステラ
2月24日	ごはん 大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 人参とピーマンの金平 梅びしお	ごはん みそけんちん汁 魚の甘露煮 かぼちゃのそぼろあんかけ くだもの	ごはん ごぼうと白菜のみそ汁 鶏肉の南部焼き 三色ナムル 卵豆腐	大学芋
2月25日	ごはん さつまいもの味噌汁 オムレツ 白菜のごまあえ 乳酸菌飲料	ごはん かぼちゃスープ 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 フルーツヨーグルト 漬物	プリン
2月26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 乳酸菌飲料	豚キムチ丼 ワカメスープ 炒めなます しらすのおろしあえ	ごはん なめこの味噌汁 煮魚 いり豆腐 ふかしいも	クッキー
2月27日	ごはん 青菜の味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え 漬物	雑穀米 チキンのスープ 煮込みハンバーグ トマトサラダ くだもの	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 なすごま風味炒め 湯豆腐	よもぎまんじゅう
2月28日	ごはん キャベツのみそ汁 小松菜の卵とじ 人参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 菜の花の白和え 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 漬物	小豆ミルク寒天