

2月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)
朝食				御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食				赤飯 吸物 筑前煮 白菜の炒り玉 大根サラダ	御飯 吸物 赤魚の煮付け 春雨のひき肉炒め りんご酢和え	いなり寿司 肉ごぼろ 赤だし ほうれん草の和え物 煮豆	御飯 吸物 白身魚のチリソースかけ 大根の煮つけ ポテトサラダ
夕食				御飯 沢煮椀 太刀魚のなめ茸おろし 厚揚げの煮物 もずく酢	御飯 吸物 五目柳川風 ブロッコリーの帆立あん シーザーサラダ	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 塩マーボー豆腐 ザーサイ和え	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 糸こんにゃくの煮物 ゆかり和え
	2月5日 (日)	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	雑穀御飯 宝袋 (初午) 吸物 キャベツのピリ辛味噌炒め 菜果和え	御飯 吸物 鰯の南蛮漬 里芋の洋風煮 春菊のごま和え	野菜ボーカカレー 海藻サラダ ほうれん草の炒め物 杏仁フルーツ らっきょう	フレンチトースト ボークビーンズ コンソメスープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 カレーのピザ風焼き 豚肉と大根の煮物 ごまボン酢和え	御飯 吸物 鶏の唐揚げ おから炒り煮 ほうれん草の柚子マヨ和え	御飯 酒粕汁 鯖の煮つけ もやしの卵炒め 豆サラダ
夕食	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 南瓜のそぼろ煮 切干大根のおかか和え	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め がんも煮 アボカドサラダ	御飯 吸物 ブリの漬け焼き 大根のかにくす煮 春雨のごま酢和え	御飯 根菜汁 鮭の塩焼き 白菜と海老団子の煮物 山芋の酢の物	御飯 わかめスープ 八宝菜 さつま芋と林檍のはちみつ煮 なめ茸和え	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ キャベツとえびの塩煮 ブロッコリーのごま和え	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 白菜の柚子胡椒炒め わさび和え
	2月12日 (日)	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	瓦そば風 けんちん煮 ピーナッツ和え りんごのコンポート おにぎり	御飯 吸物 ホキの磯香パン粉焼き ごぼうの煮付 和風スパサラダ	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根のベーコン煮 菜種和え	とろとろオムライス 刻み昆布の炒り煮 コンソメスープ ほうれん草のお浸し プリン	御飯 吸物 ヒレカツ 豆腐と貝柱のうま煮 青梗菜の和え物	御飯 吸物 鶏の治部煮 ブロッコリーと海老の卵炒め 辛子和え	御飯 吸物 鰯のごまみりん焼き きのこのバターソテー とろろ昆布和え
夕食	御飯 吸物 赤魚のもろみ焼き じゃが芋煮 浅漬け	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ 南瓜のいとこ煮 小松菜の中華風和え	御飯 豚汁 魚の香味焼き 白菜の柚子風味煮 呉豆腐	御飯 吸物 ぶり大根 きのこのピリ辛炒め 白和え	御飯 吸物 鮭の味噌チーズ焼き 根菜煮 ナムル	御飯 吸物 焼き豆腐の帆立五目あん 豚キムチ マカロニサラダ	御飯 春雨の辛味炒め おでん 酢味噌和え みかんゼリー
	2月19日 (日)	2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	お好み焼き ワンタンスープ 大根旨煮 青じそサラダ ヨーグルト	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜の煮つけ 梅なめたけ和え	せり御飯 吸物 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ しらす和え	サンドイッチ 鶏ときのこのトマト煮 グリーンスープ カリフラワーのサラダ 野菜ゼリー	御飯 吸物 白身魚のフライ 里芋の白ごま煮 おかか和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 青梗菜のオイスター炒め タラモサラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 太刀魚の生姜煮 糸こんにゃくの卵とじ 春菊のお浸し	御飯 吸物 カレーの葱みそ焼き ひじきと切干大根煮 さつま芋サラダ	御飯 中華スープ 牛肉の玉葱ソース ツナじゃが トマトのマリネ	御飯 吸物 メバルの山椒煮 ブロッコリーソテー 春雨の中華和え	御飯 糸こんにゃくのたらこ炒め ビーフシチュー 梅サラダ ソフール	御飯 吸物 たららのコーンマヨ焼き 大根と竹輪の煮つけ ごま和え	御飯 いらたま汁 焼肉風 さつま芋の生姜オレンジ煮 ブロッコリーサラダ
	2月26日 (日)	2月27日 (月)	2月28日 (火)				
朝食	御飯 味噌汁 干切り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物				
昼食	御飯 ポテトコロッケ 吸物 こんにゃくの旨煮 レモン和え	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 大根の洋風煮 ほうれん草の胡麻和え	やきそば ゆず和え 里芋の煮物 おにぎり アセロラゼリー				
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 キャベツとえびの炒め物 はんぺんサラダ	御飯 吸物 ぶりの漬け焼き じゃが芋金平 深山和え	御飯 吸物 鶏かぼちゃ もやしのカレー炒め コールーサラダ				