

# 2月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食					御飯 味噌汁 がんも煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切り干し大根の和え物 納豆 漬物	パン または 御飯 ふんわりかに玉 バナナ
昼食					赤飯 吸物 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 りんご酢和え	御飯 吸物 五目柳川風煮 ブロッコリーの帆立あん 浅漬け	<small>ほとさやうりの混ぜ物</small> 肉ごぼう 吸物 ゆかり和え 煮豆
夕食					御飯 吸物 茄子と豚の甘酢あん さつま芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え	御飯 吸物 たらの煮つけ ピーマンの炒め煮 わかめの酢の物	御飯 吸物 赤魚のごま焼き きのこの当座煮 ほうれん草と鮭の和え物
	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 マカロニサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大豆の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の明太サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 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	お好み焼き ワンタンスープ 大根旨煮 <small>青じそサラダ コーヒーゼリー</small>	御飯 吸物 鶏の塩麴炒め がんも煮 アボカドサラダ	<small>野菜ボークカレー 海藻サラダ</small> ほうれん草の炒め物 杏仁フルーツ らっきょう	<small>フレンチトースト ボークビーンズ</small> コーンスープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 わかめスープ 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮 なめ草和え	御飯 豚汁 ブリの漬け焼き 大根のかにかくず煮 春雨のごま酢和え	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
夕食	御飯 吸物 豚肉のうまだれ炒め やわらか蓮根金平 キャベツの酢の物	御飯 酒粕汁 カレーの黒酢煮 茄子の煮浸し 大根のじゃこ和え	御飯 吸物 ほっけのスースがけ やわらか根菜煮 わかめとカニカマの酢の物	御飯 吸物 さわらの味噌煮 レバーと空豆の甘辛煮 さつまいもサラダ	御飯 根菜汁 あじの煮つけ 鶏とほうれん草炒め カリフラワーの白ドレ和え	御飯 吸物 肉団子の和風煮 かぼちゃのそぼろ煮 青菜のナムル	御飯 吸物 サバの味噌煮 きのこのにんにく炒め ほうれん草の練りごまあえ
	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ワカメの和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ほうれん草のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茄子とツナの和え物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ごた煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 煮奴 納豆 漬物	パン または 御飯 キャベツと鮭の和え物 バナナ
昼食	瓦そば風 けんちん煮 ピーナッツ和え <small>りんごのコンポート おにぎり</small>	いなり寿司 ごぼうの煮付 赤だし 菜種和え アセロラゼリー	御飯 吸物 魚の味噌チーズ焼き きのこのピリ辛炒め 和風スパサラダ	御飯 吸物 サバの煮つけ 味付き肉団子 ワカメと竹輪の和え物	御飯 吸物 白身魚のフライ 豆腐と貝柱のうま煮 青梗菜の和え物	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースがけ 豚キムチ 春菊のお浸し	御飯 豚汁 鱈のごまみりん焼き きのこのバターソテー 白和え
夕食	御飯 吸物 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 青菜のぬた和え	御飯 吸物 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー キャベツのごまドレ和え	御飯 卵スープ 鶏の中華あん じゃが芋の肉味噌煮 大根なます	御飯 コンソメスープ とろっとオムライス 盛りサラダ チョコムース	御飯 吸物 五目煮 野菜ハンバーグ 白菜のゴマドレ和え	御飯 吸物 めばるのごま焼き 切昆布と大豆の煮物 ポテトサラダ	御飯 吸物 鶏のさっぱり煮 ほうれん草と挽肉炒め わかめの酢の物
	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	御飯 味噌汁 茄子の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐と挽肉煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の梅和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ふんわり洋風卵とじ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根サラダ 納豆 漬物	パン または 御飯 ブロッコリーの練りごま和え バナナ
昼食	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻 吸物 <small>白菜の柚子胡椒炒め とうろ昆布和え</small>	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	せり御飯 吸物 鯖の塩焼き キャベツとえびの炒め物 しらす和え	<small>サンドイッチ 鶏ときのこのトマト系</small> グリーンスープ さつま芋サラダ ソフール	御飯 吸物 ヒレカツ ブロッコリーと海老の卵炒め 辛子和え	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 青梗菜のオイスター炒め はんぺんサラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 たらの西京焼き さつま芋の煮物 マカロニサラダ	御飯 みぞれスープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のナムル 麩と野菜の甘辛煮	御飯 吸物 肉じゃが ふんわりかに玉 ひじきの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 里芋の煮物 ブロッコリーのツナ和え	御飯 沢煮椀 サバの塩焼き きのこの当座煮 三色ピーマンの中華風	御飯 いらたま汁 鶏肉のカレー煮 大豆の煮物 キャベツのマヨ和え	御飯 吸物 ぶりの照焼き やわらかごぼうの旨煮 ワカメの和え物
	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
朝食	御飯 味噌汁 豆腐の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜の中華和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 やわらか蓮根の味噌煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 温泉卵 漬物		
昼食	御飯 ビーフシチュー 糸こんのたらこ炒め 梅サラダ <small>オレンジゼリー</small>	麦御飯 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 フルーチェ	御飯 吸物 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草と卵ソテー キャベツのゴマドレ和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 高野豆腐のくず煮 白菜の酢の物		
夕食	御飯 吸物 鶏肉と野菜の味噌炒め ピーマンとツナ炒め カリフラワーのマヨ和え	御飯 吸物 サバの黒酢煮 ほうれん草の煮浸し キャベツと卵の和え物	御飯 吸物 ブリの煮つけ 大根のそぼろ煮 青菜のナムル	御飯 <small>春雨の辛味炒め</small> おでん 呉豆腐 みかんゼリー	御飯 吸物 赤魚の煮つけ 野菜ハンバーグ わかめとカニカマの酢の物		