

2月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							2月1日(土)
朝食							パン または 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食							赤飯 吸物 筑前煮 白菜の炒り玉 大根サラダ
夕食							御飯 沢煮椀 太刀魚のなめ茸おろし もずく酢
	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	いなり寿司 赤だし 肉ごぼう <small>ほうれん草の和え物</small> 煮豆	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 春雨のひき肉炒め りんご酢和え	御飯 吸物 鱈の南蛮漬 里芋の洋風煮 春菊のごま和え	フレンチトースト ポークビーンズ コーンスープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	雑穀御飯 吸物 宝袋(初午) キャバツのピリ辛味噌炒め 菜果和え	野菜ポークカレー 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	御飯 吸物 カレイのピザ風焼き 豚肉と大根の煮物 ごまボン酢和え
夕食	御飯 吸物 五目柳川風 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	御飯 すいとん 鶏肉のパン粉焼き 糸こんにゃくの煮物	御飯 わかめスープ 八宝菜 なめ茸和え	御飯 呉汁 鯖の竜田焼き 南瓜のそぼろ煮	御飯 吸物 ブリの漬け焼き 大根のかにくず煮	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め アボカドサラダ
	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	パン または 御飯 たまごサラダ バナナ
昼食	御飯 鱈のごまみりん焼き 吸物 <small>大根の煮つけ</small> ポテトサラダ	御飯 吸物 鶏の唐揚げ ごぼうの煮付 <small>ほうれん草の柚子マヨ和え</small>	御飯 酒粕汁 鯖の煮つけ もやしの卵炒め 豆サラダ	瓦そば風 ビーナッツ和え けんちん煮 りんごのコンポート おにぎり	麦御飯 吸物 白身魚のフライ おから炒り煮 とろろ	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根のベーコン煮 和風スパサラダ	牛丼 <small>刻み昆布の炒り煮</small> コンソメスープ ほうれん草のお浸し プリン
夕食	御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのごま和え	御飯 根菜汁 鮭の塩焼き 白菜と海老団子の煮物	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 白菜の柚子胡椒炒め	<small>豆と梅の炊き込みごはん</small> 蓮根のすり流し汁 赤魚のもろみ焼き じゃが芋煮	御飯 豚汁 蒸し鶏の葱ソースかけ 南瓜のいとこ煮	生姜ごはん ほうとう風 魚の香味焼き 呉豆腐	御飯 吸物 ぶり大根 白和え
	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 さつまいもサラダ バナナ
昼食	御飯 ホキの磯香パン粉焼き 吸物 <small>豆腐と貝柱のうま煮</small> 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 ゆず風味和え	御飯 吸物 ヒレカツ 里芋の白ごま煮 おかか和え	サンドイッチ <small>鶏ときのこのトマト煮</small> グリーンスープ カリフラワーのサラダ 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	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 回鍋肉 根菜煮	御飯 <small>春雨の辛味炒め</small> おでん 酢味噌和え	雑穀御飯 さつま汁 焼き豆腐の帆立五目あん 豚キムチ	御飯 吸物 太刀魚の生姜煮 糸こんの卵とじ	御飯 吸物 カレイの葱みそ焼き ひじきと切干大根煮	御飯 中華スープ 牛肉の玉葱ソース ツナじゃが ^g	御飯 <small>ブロッコリーソース</small> ビーフシチュー 梅サラダ
	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	
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</small> 野菜ゼリー	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜のオイスター炒め たらもサラダ	御飯 吸物 白身魚のチリソースかけ さつま芋の煮物 とろろ昆布和え	やきそば レモン和え 里芋の煮物 おにぎり ぶどうゼリー	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	御飯 吸物 ポテトコロッケ こんにゃくの旨煮 ゆず和え	
夕食	きのこ御飯 吸物 メバルの山椒煮 春雨の中華和え	御飯 吸物 たららのコーンマヨ焼き 鶏と大根の煮つけ	御飯 いらたま汁 焼肉風 ブロッコリーサラダ	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 キャバツとえびの炒め物	御飯 吸物 鯖の漬け焼き じゃが芋金平	御飯 吸物 鶏かぼちゃ もやしのカレー炒め	