

2月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 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 たまごサラダ バナナ
昼食	御飯 宝袋(初牛) 赤だし 肉ごぼう <small>ほうれん草の和え物</small>	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	ちらし寿司 吸物 鰻の南蛮漬 大豆の煮物 春菊のごま和え	フレンチトースト ボークビーンズ コーンスープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツのピリ辛味噌炒め 菜果和え	野菜ボークカレー 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 ごまポン酢和え
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 大根のかにかく煮	御飯 吸物 鶏の塩麴炒め アボカドサラダ
	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14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 さつまいもサラダ バナナ
昼食	御飯 鰻のごまみりん焼き 吸物 大根の煮つけ ポテトサラダ	御飯 吸物 鶏の唐揚げ ごぼうの煮付 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	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	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 和風スバサラダ	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 バレンタインデザート
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>豆乳と梅の炊き込みごはん 蓮根のすり流し汁</small> 赤魚のもちろみ焼き じゃが芋煮	御飯 豚汁 蒸し鶏の葱ソースがけ 南瓜のいとし煮	生姜ごはん ほうとう風 魚の香味焼き 華焼売	御飯 吸物 ぶり大根 白和え
	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21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 焼きなす 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 ポテトサラダ 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 青梗菜の和え物</small>	御飯 吸物 ヒレカツ 里芋の白ごま煮 おかか和え	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	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	御飯 吸物 筑前煮 白菜の炒り玉 ほうれん草のお浸し
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	御飯 <small>ブロッコリーソテー</small> ビーフシチュー 梅サラダ
	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28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 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	パン かぼちゃサラダ バナナ
昼食	お好み焼き ワントンスープ 大根旨煮 青じそサラダ ミルージュ	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜のオイスター炒め タラモサラダ	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 気になる野菜	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	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
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 にらたま汁 焼肉風 ブロッコリーサラダ	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 キャベツとえびの炒め物	御飯 吸物(もず) 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	御飯 沢煮椀 太刀魚のなめ茸おろし もずく酢