

令和8年2月 献立表

ふれあいの家あすま野

	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 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	赤飯 スズキの白醤油焼き 吸物 せりのごまポン酢和え	ベーコンとほうれん草の Pasta スープ 盛りサラダ	御飯 いわしの梅煮 鬼除け汁 浅漬け ★節分★	御飯 ホキのバター醤油焼き 吸物 ほうれん草ののり和え	キーマカレー はんぺんサラダ プリンアラモード 福神漬	御飯 豚肉と厚揚げの煮物 吸物 もずくのだし和え	御飯 白身魚フライ ブロッコリーのポタージュ 白菜のツナぼん酢和え
夕食	御飯 牛肉のタレ炒め みぞれ汁 かぶの煮物	御飯 海鮮すり身のアんかけ わかめスープ 梅春雨	御飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 酢の物	御飯 鶏肉と野菜のポン酢炒め 味噌汁 厚揚げのなめこ煮	御飯 サバの味噌煮 スープ 里芋のそぼろ煮	御飯 煮魚 味噌汁 にらの卵とじ	御飯 鶏の梅しそ炒め 吸物 さつまいもの昆布煮
	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 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 ハンサンスー	鶏うどん サラダ バナナヨーグルト	御飯 鯖の南部焼き 吸物 豚バラ大根	御飯 蓮根バーグ 吸物 和風ポテトサラダ	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 大根スープ サラダ	ゆかり御飯 ホキの昆布茶焼き 吸物 辛子酢味噌和え	御飯 カレイのカレーマヨ焼き 白菜のクリームスープ カリフラワーのサラダ チョコババロア
夕食	御飯 八宝菜 スープ 春菊の辛子和え	御飯 太刀魚の煮付け 吸物 煮豆	御飯 焼き豆腐の帆立あんかけ 味噌汁 オクラのとろろ和え	御飯 ホキのちゃんちゃん焼き風 吸物 糸こんの卵とじ	御飯 ホッケのみりん焼き レタススープ 厚揚げのタレ炒め	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 里芋のパン粉焼き スープ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのソテー
	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 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鮭の味噌チーズ焼き 吸物 大根の昆布和え	御飯 豚肉とキャベツの生姜醤油炒め 吸物 だし巻き卵	御飯 塩サバ 蓮根のすり流し汁 辛子和え	御飯 赤魚の梅干煮 吸物 白和え	サンドイッチ クリームシチュー サラダ	親子丼 吸物 酢の物	御飯 鮭のおろしポン酢のせ さつま汁 ほうれん草のなめ茸和え
夕食	御飯 肉じゃが 吸物 ほうれん草のゆずおろし和え	御飯 煮魚 スープ 人参のツナ金平	御飯 豚かぼちゃ 味噌汁 ピーマンソテー	御飯 おでん 味噌汁 甘酢生姜和え	御飯 カレイののりパン粉焼き 味噌汁 トマトと焼き茄子のサラダ	御飯 すり身団子と白菜の煮物 スープ とろろ	御飯 芋煮 吸物 もずく酢
	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 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	パン ウインナー バナナ 牛乳
昼食	御飯 かに玉あんかけ 吸物 浅漬け	御飯 鯖の煮付け ちゃんこ汁 ぬた和え	御飯 鶏の南蛮漬け あおさ汁 大根サラダ	ちゃんぽん もずくとオクラの梅和え ヨーグルト	御飯 赤魚の塩焼き 吸物 胡瓜とキャベツの香味和え	ビーフカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬	御飯 煮魚 吸物 白菜のポン酢和え
夕食	御飯 ホキの青のりムニエル 吸物 マカロニサラダ	御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き 吸物 サラダ	御飯 エビチリ春雨 味噌汁 餃子	御飯 サバの竜田焼き スープ 卵豆腐	御飯 鶏の甘酢照り煮 味噌汁 和風ポテトサラダ	御飯 ホッケの白醤油焼き さつま芋のミルクスープ ブロッコリーのサラダ	御飯 回鍋肉 もずくスープ ほうれん草のおかか和え