

〇〇 2021年 2月 献立表 〇〇 [常食(1600)]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (大根、まいたけ) ぜんまいの煮物 三色お浸し 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁 (にら、卵) 切り干し大根の煮物 キャベツのゆずドレ和え 白菜漬	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) 納豆 糸昆布の炒り煮 こかぶのもみ漬け	ご飯 みそ汁 (豆腐とワカメ) ひじきの炒り煮 厚焼き卵 くるみお和え	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) ちぎり揚げの煮付け 生姜じょうゆ和え うぐいす豆	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) 車麩と野菜の煮物 もろきゅう 明太子	ご飯 味噌汁 (青菜・わかめ) 小株の煮つけ 卸し和え (なめたけ) サケフレーク
昼食	中華丼 ワタンスープ サラダ (海藻入り) 牛乳 フルーツ (オレンジ)	◎節分 太巻き寿司 (手作り) いなり寿司 すまし汁 (あさり) お浸し (ほうれん草・菊) フルーツ (みかん) 牛乳	梅ごはん かきたま汁 さわらの西京漬け 柚子浸し (白菜) フルーツ (バナナ) 牛乳	◎ぎんが・すばるリクエスト 焼きうどん かぶのスープ 洋風白和え 牛乳 フルーツ (りんご・みかん缶)	◎カレー選択/リクエスト カレーライス 福神漬け 甘酢かつきょう 10種類入りサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	食パン (ブルーベリー・マ ジャがいもポタージュ ポテトとベーコン焼き イタリアンサラダ フルーツ (りんご・1/6) 牛乳	◎ぎんがすばるリクエスト ご飯 焼きギョーザ アボガドとエビのオーロラン ザーサイ フルーツ (もも缶) 牛乳
夕食	ご飯 おでん さつまいもの甘辛煮 めかぶの酢の物	ご飯 さんまの幽庵焼き 焼きビーフン ブロッコリーの辛し和え	ご飯 芋煮 ビーナッツあえ (青菜) カニ風味サラダ	表飯 とろろ 魚の塩焼き (さけ) ほうれん草と春雨サラダ	ご飯 味噌チゲ ピーマンのマリネ お浸し (青梗菜)	ご飯 肉豆腐 卵とアスパラの炒め物 ブロッコリーの辛子お和え	ご飯 さばのみりん漬け焼き ビーナッツお和え (小松菜) 大根くず煮
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	帆立の雑炊 高野豆腐の含め煮 わかさぎの甘露煮 ゆかり和え	ご飯 味噌汁 (にら・えのき) 納豆 きこの炊き合わせ かき菜のお浸し	ご飯 みそ汁 (玉葱、油揚げ) 煮つけ (はんぺん) ほうれん草のごま和え 減塩のり佃煮	ご飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 魚河岸揚げと野菜の煮付け しらすの佃煮 くるみあえ (チンゲンサイ)	ご飯 味噌汁 (青菜・舞茸) 大豆と糸昆布の炒り煮 即席漬け 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (玉葱・麩) ちぎり揚げと野菜煮 お浸し佃煮 ちりめん (ほうれん草)	ご飯 みそ汁 (豆腐・みつば) さんまの生姜煮 ブロッコリーの和え物 減塩うめびしお
昼食	◎ぎんがすばるリクエスト ご飯 かきフライ エビフライ タルタルソース 辛子醤油あえ (ほうれん草) 手作りプリン 牛乳	◎ぎんが・すばるリクエスト とんこつラーメン 錦糸五目シュウマイ はちみつレモンゼリー 牛乳	ご飯 薩摩半と鶏肉のピリ辛甘酢炒 サラダ (海藻入り) キューちゃん漬 フルーツ (みかん) 牛乳	◎ぎんが・すばるリクエスト たらこスパゲッティ 野菜のコンソメスープ カニ風味サラダ 日向夏ゼリー 牛乳	えびピラフ ミネストローネ チョコレートサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	あんバターコッペ トマトと肉だんごのスープ ポイルウインナー 目玉焼き 野菜サラダ フルーツ (キウイ) 牛乳	◎バレンタイン ご飯 ハートのハンバーグ トマトサラダ しば漬 牛乳 シヨコロムス
夕食	ご飯 鮭の香味焼き おろし酢和え お浸し	ご飯 あじのバジルソース漬け焼き 焼きナスの甘辛生姜だれかけ 湯豆腐	ご飯 豚肉しょうが焼き トマトのマリネドレッシング 里芋の煮ころがし	ご飯 おでん 酢みそ和え カボチャとレーズンの甘煮	ご飯 もつ煮 小松菜と卵の炒めもの きゅうりとカニカマの酢の物	ご飯 チキンのバーベキューソース キャベツのゆずドレ和え なます	ご飯 鮭の甘辛煮 やわらかごぼうサラダ いんげんのおかか和え
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (大根、ワカメ) 車麩の煮付け きゅうりの和え物 べったら漬け	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・麩) ひじきの炒り煮 きゅうりの和え物 わさび漬け和え 三色豆	ご飯 味噌汁 (にら・えのき) 白菜とがんもの煮浸し ボン酢和え ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 大根のとも煮 ほうれん草のからし和え なめ茸	ご飯 みそ汁 (大根、ワカメ) 納豆 ぜんまいの炒め煮 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (大根、しめじ) スクランブルエッグ (レア) ポイルウインナー かき菜のお浸し	ご飯 けんちん汁 菜種焼き レモンドレッシング和え フルーツ (みかん缶) 牛乳
昼食	◎選択メニュー (カルピ) ご飯 カルピ焼き肉 ほうれん草の白和え 杏仁寒天 牛乳 ◎選択メニュー (ねぎとろ) ご飯 ねぎとろ ほうれん草の白和え 杏仁寒天 牛乳	◎ぎんがすばるリクエスト 焼きそば (ポテト入り) ワカメスープ エビの水晶包み フルーツ (バナナ) 牛乳	三色丼 すまし汁 (とろろ昆布) さつま芋と南瓜のサラダ いちご 牛乳	◎郷土料理 (金沢) とろろそば 鶏肉の治部煮 (郷土料理) ゆずドレ和え (はくさい) おまんじゅう 牛乳	シーフードカレー サラダ (海藻入り) 福神漬 甘酢かつきょう 夏みかん缶 牛乳	コロッケパン ミネストローネ シュリンプサラダ 牛乳 いちご	ご飯 けんちん汁 菜種焼き レモンドレッシング和え フルーツ (みかん缶) 牛乳
夕食	ご飯 さわらの西京漬け 鶏肉と大根の煮物 カリフラワーとコーンの和え	ご飯 すき焼き風 ブロッコリーの辛子お和え 3分間たまご	ご飯 チキンのレモンベッパーオイ にんじんしりしり (沖縄都土) もずくの和え物	ご飯 肉じゃが トマトサラダ にら玉	ご飯 白身魚のホワイトソースかけ 中華お和え 南瓜のオレンジ煮	ご飯 鮭ときのこのポイル包み焼き ふきの炒り煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 水餃子 お浸し (小松菜・カニかま) じゃが芋の白煮
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (もやし、わかめ) 高野豆腐の含め煮 くるみあえ (ほうれん草) 減塩のり佃煮	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・麩) 魚河岸揚げと野菜の煮付け ブロッコリーの胡麻和え しらすの佃煮	ご飯 みそ汁 (なめこ・長ねぎ) 生揚げの含め煮 お浸し (青菜、もやし) 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) 納豆 ちぎり揚げの煮付け 梅きゅうり	ご飯 みそ汁 (小松菜・卵) ポイルウインナー 刻昆布の炒め煮 野菜漬	ご飯 みそ汁 (大根、油揚げ) さんまのおかか煮 かき菜のお浸し 白花豆	ご飯 味噌汁 (にら・えのき) ひじき煮 卸し和え (サケフレーク) ごま和え (ほうれん草)
昼食	カツ丼 八丁味噌汁 (なめこ) なます マンゴー 牛乳	山菜そば お好み焼き 牛乳 フルーツ (りんご・1/6)	◎ぎんが・すばるリクエスト とりめし (群馬県) みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) 彩りツナサラダ 牛乳 いちごのあわせるゼリー	◎ぎんが・すばるリクエスト カレーうどん トマトサラダ りんごのレモン煮 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 すまし汁 (花麩・ねぎ) お刺身 (マグロ、甘エビ) 天ぷら (2種) 茶わん蒸し (手作り) 菜の花のお浸し お誕生日選択ショートケーキ	コッペパン (ビーナッツ) かぼちゃのスープ 白身魚フライ シーフードサラダ 牛乳 フルーツ (もも缶)	ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ 杏仁寒天 牛乳
夕食	ご飯 魚の照り焼き (ブリ) ポークビーンズ もろきゅう	ご飯 鶏のからあげ ツナサラダ 白菜漬	ご飯 かれいのチリソースあんかけ ゆずドレあえ (ブロッコリー) 南瓜のそぼろ煮	ご飯 魚の照り焼き (サバ) 五目きんぴら くるみあえ (ほうれん草)	ご飯 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ ツナとトマトの和え物	ご飯 もつ煮 炒りおから 白菜の甘酢あえ	ご飯 おでん チンゲンサイとウィンナーの炒め物 もずくの和え物