

# 今週のメニュー

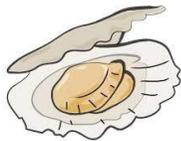
平成31年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/4	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまの甘露煮</li> <li>・さつま芋のバター焼き</li> <li>・人参のポン酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手羽元のスープカレー</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・しいたけの肉詰めフライ</li> <li>・ごはん</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	
2/5	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚と大根のオイスターソース炒め</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの黄金焼き</li> <li>・春菊のお浸し</li> <li>・れんこんの煮物</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/6	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きな粉トースト</li> <li>・肉団子と春雨のスープ</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ豚のねぎ塩だれ</li> <li>・アボカドとちくわのわさびマヨ</li> <li>・もやしと桜えびの炒め物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/7	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま揚げとじゃがいもの煮物</li> <li>・白菜とささみの和え物</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の香草焼き</li> <li>・ミックス豆のサラダ</li> <li>・カリフラワーのクリーム煮</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/8	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のチーズ焼き</li> <li>・キャベツのマスタード和え</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉めん</li> <li>・ザーサイと高野豆腐のチャンプルー</li> <li>・春巻</li> <li>・菜飯</li> </ul>	



# 今週のメニュー

平成31年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらす入り玉子焼き</li> <li>・なめこ納豆</li> <li>・小松菜の胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラのはちみつ醤油煮</li> <li>・ごぼうの唐揚げ</li> <li>・わかめとえのきのおろし和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/12	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏胸肉の照りマヨ焼き</li> <li>・長芋と油揚げの煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家常豆腐(ジャーチャンドウフ)</li> <li>・海老シューマイ</li> <li>・キムチ</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具たくさん野菜スープ</li> <li>・ポイルソーセージ</li> <li>・ザワークラウト</li> <li>・フランスパン</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈のゆず味噌焼き</li> <li>・豆苗の生姜和え</li> <li>・かぶとベーコンの炒め物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/14	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈の梅煮</li> <li>・しらたきのパタポン炒め</li> <li>・いんげんの辛子和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンのトマトクリームパスタ</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ココア揚げパン</li> </ul>	
2/15	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とまいたけの甘辛炒め</li> <li>・もやしナムル</li> <li>・焼きのり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホタテごはん</li> <li>・かき揚げ&amp;ちくわ揚げ</li> <li>・ほうれん草のお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	

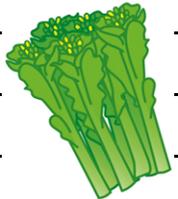
# 今週のメニュー

平成31年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/18	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン&amp;アボカドサンド</li> <li>・白菜のコールスロー</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カキのガーリック炒め</li> <li>・あんかけ玉子豆腐</li> <li>・菜の花の塩昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/19	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツと豚の味噌炒め</li> <li>・五目煮</li> <li>・漬物</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※シンガポールチキンライス</li> <li>・根菜サラダ</li> <li>・長ねぎのスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	※チキンスープで炊いたごはん に茹でた鶏をのせ、チリソースで食べる料理
2/20	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オープンオムレツ</li> <li>・れんこんのおかか煮</li> <li>・焼きのり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カツオフライ</li> <li>・ひじきと水菜のサラダ</li> <li>・さつま芋の金平</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/21	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風カレーそば</li> <li>・コロッケ</li> <li>・青梗菜のごま酢和え</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にらと牛肉の生姜鍋</li> <li>・きのこの南蛮漬け</li> <li>・鶏皮ポン酢</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/22	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子持ちシシャモ</li> <li>・小松菜と玉子のソテー</li> <li>・かぶの即席漬け</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のBBQソース</li> <li>・里芋のオリーブオイル焼き</li> <li>・大根のじゃこサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

平成31年 2・3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/25	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・人参のカレー炒め</li> <li>・ほうれん草のサラダ</li> <li>・豆乳味噌スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のレモン唐揚げ</li> <li>・春雨の中華和え</li> <li>・エリンギとわかめの炒め物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/26	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんのツナ大葉はさみ焼き</li> <li>・かぶのそぼろあんかけ</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚のピリ辛味噌炒め</li> <li>・ごぼうと三つ葉のマヨ和え</li> <li>・ゆず大根</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/27	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汁ビーフン</li> <li>・豆腐のザーサイ和え</li> <li>・混ぜごはん</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の白ワイン蒸し</li> <li>・じゃが芋ガレット</li> <li>・白菜とみかんのサラダ</li> <li>・トマトスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/28	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼肉サンド</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の塩麴焼き</li> <li>・しいたけとこんにゃくの煮物</li> <li>・菜の花と油揚げのお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆苗の玉子とじ</li> <li>・セロリとウインナーのソテー</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※サーモン丼</li> <li>・かぼちゃのくるみ和え</li> <li>・小松菜の納豆和え</li> <li>・もやしスープ</li> </ul>	<p>※揚げたサーモンにポン酢しょうゆをからめ、ごはんのにのせた料理。トッピングは大葉、しょうが、のりなど</p>