

今週のメニュー

令和2年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/3	月	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐チャンプルー 大根のそぼろ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 太巻き寿司 いわしのフライ 五目豆 せりのお浸し すまし汁 	
2/4	火	<ul style="list-style-type: none"> ひじき入り玉子焼き 小松菜とじゃこの炒め物 漬物 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ★かぶの葉たっぷりグリーンシチュー アスパラの肉巻き かぼちゃサラダ ロールパン フルーツ 	<p>※かぶは白い部分より、葉のほう栄養価豊富。ビタミンやカロテン、鉄などを多く含む緑黄色野菜です。</p>
2/5	水	<ul style="list-style-type: none"> カレイの煮付 ほうれん草のバターソテー 木綿豆腐と塩昆布のサラダ 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 レバニラ炒め レタスとカニカマのサラダ 中華風たまごスープ ごはん 	
2/6	木	<ul style="list-style-type: none"> チリホットドック コーンスクランブルエッグ シーザーサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳鶏鍋 蓮根のはさみ焼き 春雨の和え物 ごはん 	
2/7	金	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう なめこおろし 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> きのこベーコンの和風パスタ じゃが芋のチーズ焼き たまごサラダ ミネストローネ フルーツ 	

今週のメニュー

令和2年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/10	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭の塩焼き ・ もやしのピリ辛炒め ・ 納豆おろし ・ 豚汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ とんかつ ・ ふろふき大根 ・ イカと胡瓜の酢の物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
2/11	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナサンド ・ スパニッシュオムレツ ・ アボカドとブロッコリーのサラダ ・ コンソメスープ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のゆず胡椒炒め ・ 菜の花と海老のかき揚げ ・ 豆腐サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
2/12	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 蓮根入りつくね焼き ・ ひじきの煮物 ・ ささみと豆苗の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 回鍋肉 ・ たまごの甘酢あんかけ ・ もやしとハムの中華サラダ ・ 中華スープ ・ ごはん 	
2/13	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウィンナーと玉子のソテー ・ トマトサラダ ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ さわらの黄金焼き ・ 湯豆腐 ・ 白菜と昆布の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
2/14	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 山菜そば ・ 鶏天 ・ 水菜と油揚げの辛し和え ・ おにぎり ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 煮込みハンバーグ~きのこソース ・ セロリのマリネサラダ ・ ポトフ ・ コーンバターごはん ・ チョコケーキ 	

今週のメニュー

令和2年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/17	月	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の卵とじ ・カリフラワーのカレー炒め ・長芋の梅和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 ・白菜と油揚げの煮浸し ・ちくわと胡瓜の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
2/18	火	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の葱味噌焼き ・たこと里芋の煮物 ・小松菜のお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライス ・クリームコロッケ ・グリーンサラダ ・オニオンスープ ・フルーツ 	
2/19	水	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のしぐれ煮 ・トマトの玉子炒め ・焼き海苔 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ炒め ・南瓜の含め煮 ・レタスとじゃこのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
2/20	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ねばねば丼 ・ほうれん草のお浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの照焼き ・★切干大根のペペロンチーノ ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
2/21	金	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズトースト ・ベーコンエッグ ・タラモサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆茄子 ・肉焼売 ・チョレギサラダ ・中華スープ ・ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/24	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー  ・ミモザサラダ ・コンソメスープ ・ごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンの肉詰め ・ホタテとブロッコリーのバター醤油炒め ・キャベツのマスタード和え  ・味噌汁 ・ごはん 	
2/25	火	<ul style="list-style-type: none"> ・クロックムッシュ  ・ハッシュポテト ・コンビサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ魚の中華風野菜あんかけ ・春雨のピリ辛炒め ・菜の花のわさびマヨ和え ・中華スープ ・ごはん 	
2/26	水	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆オムレツ ・かぶのかにあん煮 ・焼き海苔 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の角煮 ・茄子の揚げ浸し ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
2/27	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけみりん焼き ・厚揚げの煮物 ・ひじきサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのトマト煮込み ・ササミチーズフライ ・水菜サラダ ・ごはん ・フルーツ 	
2/28	金	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん  ・さつま芋の天ぷら ・小松菜のなめたけ和え ・じゃこごはん ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩だれかけ ・里芋田楽 ・ツナサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	