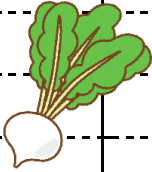



今週のメニュー

令和6年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/5	月	・アジの開き	・ソースカツ丼	
		・さつまいもと鶏肉の煮物	・きんぴられんこん	
		・もやしとわかめの和え物	・ほうれん草とかまぼこのマヨ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		
2/6	火	・目玉焼き	・鶏肉のねぎ塩焼き	
		・ウインナーとキャベツのソテー	・かぶと油揚げの煮物	
		・コンソメスープ	・白菜のゆかり和え	
		・食パン	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
				
2/7	水	・豚肉とじゃが芋のカレー炒め	・カジキとねぎの中華炒め	
		・ブロッコリーサラダ	・棒ギョーザ	
		・漬物	・きのこナムル	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
2/8	木	・きつねうどん	・豆腐ハンバーグ	
		・南瓜天ぷら	・人参しりしり	
		・蒸し鶏ときゅうりの梅和え	・水菜のサラダ	
		・混ぜごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
2/9	金	・親子煮	・サバの味噌煮	
		・長芋のステーキ	・ピーマンと豚バラの炒め物	
		・豆サラダ	・なめこおろし	
		・味噌汁	・すまし汁	
			・ごはん	

今週のメニュー

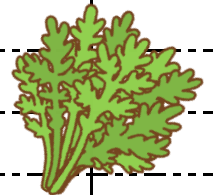
令和6年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/12	月	・きのこそば	・いわしの梅しそ巻き	
		・鶏天	・切干大根煮	
		・ほうれん草のわさび和え	・たたききゅうり	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
2/13	火	・白身魚フライサンド	・牛すき煮	
		・グリーンサラダ	・じゃがバター	
		・トマトスープ	・豆苗とちくわの和え物	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
2/14	水	・小松菜の玉子炒め	・ポークソテー バルサミコソース	
		・ポイルウインナー	・コンビサラダ	
		・ごぼうサラダ	・コンソメスープ	
		・味噌汁	・バターライス	
		・ごはん	・ミニチョコケーキ	
				
2/15	木	・鶏肉の煮物	・さわらの味噌マヨ焼き	
		・焼き南瓜	・白菜とじゃこの炒め物	
		・漬物	☆ひじきと豆腐の和え物	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
2/16	金	・かに玉	・チキンカレー	
		・エリンギとツナの炒め物	・れんこんフライ	
		・ブロッコリーのごまだれ	・トマトサラダ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和6年 2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/19	月	・ 二色丼	・ 赤魚ときのこのチーズ蒸し	
		・ 白菜とさつまあげの煮物	・ ブロccoliとエビのソテー	
		・ 漬物	・ レタスサラダ	
		・ 味噌汁	・ 豆乳スープ	
			・ ごはん	
2/20	火	・ 鶏肉とじゃが芋の炒め物	・ タンメン	
		・ いんげんのごま和え	・ 春巻	
		・ 焼のり	・ ザーサイ	
		・ 味噌汁	・ 中華風おこわ	
		・ ごはん		
2/21	水	・ 玉子サンド	・ 鶏肉の竜田揚げ	
		・ ほうれん草のソテー	・ れんこんの煮物	
		・ ハムサラダ	・ さつまいもサラダ	
		・ コンソメスープ	・ 味噌汁	
		・ フルーツ	・ ごはん	
2/22	木	・ 納豆と野沢菜の和え物	・ プリの塩こうじ焼き	
		・ 里芋のそぼろあんかけ	・ 五目炒め	
		・ もやしのラー油和え	・ かぶの浅漬け	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
2/23	金	・ ツナオムレツ	・ 豚の角煮	
		・ パプリカのベーコン巻き	・ 厚揚げのマヨおかか和え	
		・ 大根サラダ	・ 春菊とのりのサラダ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	



今週のメニュー

令和6年 2～3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
2/26	月	・ほっけのみりん焼き	☆イタリアンチキンステーキ	
		・ごぼうとひき肉の甘辛煮	・ジャーマンポテト	
		・白菜の塩昆布和え	・コーンサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
2/27	火	・かきたまうどん	・和風ロールキャベツ	
		・温奴	・春雨炒め	
		・ほうれん草の磯和え	・豆苗とカニカマの和え物	
		・わかめごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
2/28	水	・厚揚げの煮物	・アジフライ	
		・もやしとさつまあげの炒め物	・大根の柚香和え	
		・漬物	・豚汁	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・フルーツ	
2/29	木	・しらすマヨトースト	・牛肉キムチ炒め	
		・スクランブルエッグ	・エビシューマイ	
		・海藻サラダ	・いんげんのポン酢和え	
		・オニオンスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
3/1	金	・鶏の照焼き	・穴子入りちらし寿司	
		・人参とこんにゃくの炒め物	・茶碗蒸し	
		・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え	・菜の花のお浸し	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ゼリー	