



# 2月



## 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ツナの中華和え おかず金平	カニクリームコロッケ・ほうれん草サラダ クラムチャウダー バナナ	サバの味噌煮 かぶのごま煮 おぼろ豆腐汁 漬物
2火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶの三杯酢 茄子のそぼろ煮	お弁当・節分 太巻き寿司・サラダ いわしの生姜煮・大豆煮・吸物・蒟・ドラヤキ	豚肉と玉ねぎ煮物 味噌大根 ほうれん草とカニ 薄くず汁・漬物
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜と昆布煮物 きゅうり和え物	牛肉のすき焼き風煮 春雨サラダ とろろ昆布の吸い物 みかん	魚の粕漬け焼き 小松菜のごま和え かぶのみそ汁 漬け物
4木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐含め煮 白菜の和え物	ひじきご飯・もずく和 鮭のホイル焼き 鶏の五目汁・バナナ おやつ ティラミス	鶏肉の黒酢煮 ほうれん草のマヨネーズ和え・はんぺんの吸い物・漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんもの含め煮 春雨の酢の物	オムライス キャベツとウィンナーカレー炒め 野菜スープ・みかん	魚の煮付け 五目オランダ煮 けんちん汁 漬物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 ブロッコリーごま和え	サバの塩焼き わかめの酢の物 南瓜だんご汁 バナナ	マーボー豆腐 さっぱりカニポテト・かぶのスープ 野菜ジュースゼリー
7日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和え物・白菜の煮物	ミニパン・バナナ 野菜オムレツ・サラダ クリームシチュー おやつぶどうゼリー	サンマと大根の煮物・南瓜のあんかけ ぽかぽか生姜スープ 漬け物

赤飯・鯛の塩焼き  
五目白和え  
さつま芋の甘煮  
粕汁・みかん  
ロールケーキ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・酢の物	魚のおろし煮 豆腐の野菜あんかけ 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の梅酢煮 さつま芋のサラダ 春雨スープ・漬物
9火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根煮・中華和え	豚肉の生姜焼き はんぺんサラダ 吸い物・みかん	ぶりの照焼き 南瓜のミルク煮 吸い物・漬物
10水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんもの煮物 春雨の酢の物	団子汁・おにぎり チンゲン菜と煮卵 トマトのもずく和え いちご	魚の彩りあんかけ 五目白和え そばの吸い物 漬け物
11木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 きゅうりの酢物	ぶり大根 春雨サラダ さつま汁・みかん <b>おやつ プチケーキ</b>	牛肉の柳川風煮 小松菜のナムル なめこの吸い物 漬け物
12金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	赤飯・鯛の塩焼き たまご豆腐 けんちん汁・バナナ	かぶと豚肉の煮物 おかず金平 茶そば・漬物
13土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・うずら豆	かしわ飯・魚の煮付け ポテトサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚のムニエル 切干大根サラダ トマトスープ・漬物
14日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 わかめサラダ	ミニパン・いちご 牛肉コロッケ・サラダ ビーフシチュー <b>おやつチョコババロア</b>	サバのごま煮 南瓜の味噌煮 かき玉汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大正金時豆煮物 きゅうり三杯酢	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトクリームスープ いちご	カレイの煮付け かぶのごま煮 はんぺんのみそ汁 漬け物
16火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 白菜おかか和え	とり天 ほうれん草のマヨホン 和え 豆乳みそ汁・みかん	サバの塩焼き キャベツとツナ煮 鶏のきのこ汁 漬け物
17水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の煮物 きゅうり酢の物	私の献立 サバの竜田揚げ 小松菜とツナサラダ 味噌汁・苺ヨーグルト	豚肉の味噌煮 切干大根の酢の物 そばの吸い物 漬け物
18木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 白菜なます	鯛の刺身・みかん 五目オランダ煮 はんぺんの吸い物 おやつ 抹茶どらやき	チキンカレー アボカドとトマト マリネ・コーンムース・ヨーグルト
19金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 杓苺草ごま和え	チャンポン・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆腐(酢味噌) いちご	魚の味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し ブロッコリースープ・漬け物
20土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト チンゲン菜生姜煮・しらす酢の物	鶏肉の梅酢煮 じゃが芋のカレー煮 ミネストローネ みかん	さわらの柚庵焼き 春菊のごま和え 里芋の豆乳みそ汁 漬け物
21日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ わかめサラダ	カニ雑炊・魚の味噌煮・なめこ大根おろし 吸い物・バナナ おやつロールケーキ	豚肉の生姜焼き わさび醤油和え きのこスープ 漬け物
22月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜なます 南瓜のいところ煮	桜海老ご飯 豚肉と大根のうま煮 マカロニサラダ 粕汁・バナナ	中華丼 キャベツとツナの煮物・かき玉スープ 野菜ジュースゼリー

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し きゅうり三杯酢	サバのごま煮 明太ポテトサラダ 豆腐の吸い物 バナナ	鶏肉と白菜クリーム煮 ピース豆腐 野菜コンソメスープ・漬け物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・ナムル	白身魚のムニエル ブロッコリーサラダ けんちん汁・みかん	鶏肉のマーマレード煮 青じそ和え・漬物 クリームシチュー
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶのごま煮 三色なます	チキンドリア・ムース ホウレン草のサラダ マンゴーヨーグルト <b>おやつ 今川焼き</b>	三色丼 里芋と人参の煮物 なめこ和風スープ 野菜ジュースゼリー
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・三杯酢	カレイの煮付け わさび醤油和え みそ汁・みかん	鶏肉のやわらか煮 マカロニサラダ しらすかき玉汁
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し かぶの三杯酢	豚肉のあっさり煮 はんぺんサラダ コンソメスープ いちご	サバの味噌煮 切干大根の煮物 豆腐とカニ薄くず汁・漬け物
28 日	ミニパン ブロッコリースープ ポークビーンズ わかめサラダ	五目焼きそば トマトのもずく和え 卵スープ・りんご <b>おやつ いちごケーキ</b>	魚の田楽 南瓜のあんかけ はんぺんの吸い物 漬け物

