



2月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 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	サバの味噌煮 春菊のごま和え 長芋すいとん汁 いちご	豚肉と玉ねぎ煮物 ふろふき大根 里芋汁 漬物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	牛肉のすき焼き風煮 春雨サラダ・みかん とろろ昆布の吸い物	魚の粕漬け焼き 小松菜のごま和え かぶのみそ汁・漬物
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の含煮 白菜の和え物	🐱節分🐱 太巻き寿司・そば吸物 鯛のつみれ煮・いちご おやつ抹茶水ようかん	鶏肉の黒酢煮 ほうれん草マヨネーズ和え・はんぺん吸い物 漬け物
4 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 鮭とほうれん草クリーム煮・みかん あさりとパセリスープ	魚の煮付け トマトのもずく和え・漬け物 けんちん汁
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 ごま和え	カレーの煮付け わかめの酢の物 南瓜のだんご汁 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
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和物 白菜の煮物	おでん盛合わせ トマトのもずく和え 素麺の吸物・りんご おやつぶどうゼリー	秋刀魚と大根の煮物 南瓜のあんかけ ぽかぽか生姜スープ 漬け物
7 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	鶏肉の黒酢煮・漬物 さつま芋のサラダ カニと春雨のスープ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 春雨の酢物	サイコロステーキ風 焼き野菜の盛合せ もやしのナムル風 レタススープ・バナナ	ぶりの照り焼き はんぺんサラダ 豆腐とえのき吸い物 漬け物
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんもの含め煮 大根おろし	だんご汁・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
10 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 おや○ ロールケーキ	牛肉の柳川風煮 小松菜のナムル なめこの吸い物 漬け物
11 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
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根なます うずら豆の煮物	かしわめし サバの塩焼き ポテトサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚のムニエル 切干大根のサラダ トマトスープ 漬け物
13 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	お好み焼き・おにぎり ブロッコリー明太和 かき玉スープ・りんご おや○ チョコババロア	魚のごま煮 南瓜の味噌煮 はんぺんの吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
14月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆の煮物 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	カレーの煮付け かぶのごま煮 はんぺんみそ汁 漬け物
15火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	とり天・みかん ほうれん草マヨ和え 里芋の豆乳みそ汁	サバの塩焼き キャベツとツナ煮物 鶏きのこ汁・漬物
16水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト さつま芋の甘煮 きゅうりの酢物	お弁当 三色ご飯・煮しめ 春菊ごま和え・金平 吸物・饅頭・苺・キウイ	豚肉のあっさり煮 ツナサラダ そばの吸い物 漬け物
17木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 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 どらやき	チキンカレー アボカドのマリネ コーンムース いちごヨーグルト
18金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の含煮 ほうれん草和え	ちゃんぽん・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
19土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 青梗菜の生姜煮 しらすの酢物	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	かクリームコロッケ ほうれん草のサラダ かぶのスープ 漬け物
20日	ミニパン・ヤクルト 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・おろし 豆腐の吸物・バナナ おやつきなこプリン	豚肉の生姜焼き ワサビ醤油和え きのこコンソメスープ・漬け物
21月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜なます きんぴらごぼう	ハヤシライス コールスローサラダ コーンムース フルーツヨーグルト	豚肉と大根の煮物 えのき茸の和え物 粕汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・三杯酢	桜海老ご飯・魚煮付け 明太ポテトサラダ 豆腐の吸物・バナナ	鮭の塩焼き(タル) トマトの韓国風和え きのこスープ・漬け物
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋うま煮 小松菜のナムル	鶏肉のマールド`煮 ブロッコリーサラダ けんちん汁 バナナ	白身魚のムニエル 大根サラダ クリームシチュー 漬け物
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 えのき茸の和物	肉うどん・おにぎり さつまいもの天ぷら 枝豆腐・バナナ おやつ白玉ぜんざい	魚のあったか蒸し コーンと春雨サラダ なめこの和風スープ 漬け物
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいところ煮 きゅうり三杯酢	カレイの煮付け ほうれん草のワサビ`醬 油和え 豆乳茶碗蒸し・みかん	鶏団子と白菜煮込み マカロニサラダ 大根汁 漬け物
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おれヅ`煮・三杯酢	ミニパン・中華サラダ 野菜オムレツ シチュー・いちご	サバの味噌煮 切干大根の煮物 薄くず汁・漬け物
27 日	ミニパン ブロッコリースープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	五目焼きそば・△ トマトのもずく和え たまごスープ・りんご おやつプチケーキ	魚の田楽 南瓜のあんかけ はんぺんの吸い物 漬け物
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜そぼろ煮 三色なます	中華おこわ・バナナ サバのごま煮 菜の花のサラダ 長芋すいとん汁	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のワサビ`醬 油和え かき玉汁・漬け物



令和4年2月こんだて表

特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園