

# 令和5年2月献立表



## 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	牛肉のすき焼風煮 春雨サラダ 素麺の吸物・みかん	魚の粕漬け焼き 小松菜のごま和え 吸い物・漬け物
2 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	マカロニグラタン パン・ブロッコリーサラダ ミネストローネ・苺 おやつ だら焼き	鶏肉の黒酢煮 ほうれん草マヨネーズ和え はんぺんの吸い物・漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 春雨の酢の物	<b>節分献立</b> <b>太巻き寿司</b> <b>いわしのつみれ煮</b> <b>そばの吸物・いちご</b>	魚の煮付け トマトのもずく和え けんちん汁 漬け物
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物	カレイの煮付け 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 かぶスープ
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和物 ひじきの煮物	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 苺ババロア	牛肉コロッケ わかめサラダ 人参スープ 漬け物
6 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	鶏肉のごま煮 さつま芋のサラダ カニと春雨スープ
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・酢の物	サイコロステーキ風 もやしのナムル 中華風スープ・バナナ	ぶりの照焼き はんぺんサラダ 吸い物・漬け物



握り寿司献立



1月お弁当

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・おろし	だんご汁・おにぎり チンゲン菜と煮卵 トマトもずく和え・苺	魚の彩りあんかけ 五目白和え 吸い物・漬け物
9 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 おやつ白玉ぜんざい	牛肉の柳川風煮 小松菜のナムル なめこの吸い物 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	赤飯・魚の塩焼き 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・漬け物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根揚げなます 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
12 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 わかめスープ・りんご おやつチョコババロア	魚のごま煮 南瓜の味噌煮 はんぺんの吸い物 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうり三杯酢 大正金時豆煮物	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ グリーンピーススープ いちご	カレイの煮付け かぶのごま煮 はんぺんみそ汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
14 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	九州郷土料理献立 りゅうきゅう(大分) 豆腐の田楽(熊本) さつま汁・マンゴー他	サバの塩焼き キャベツとツナ煮 花麩とわかめ吸物 漬け物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま煮・蒸し茄子	オムライス・キウイ チーズサラダ クリームシチュー	豚肉のあっさり煮 トマトの韓国風和 吸い物・漬物
16 木	麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 ヤクルト 切干大根の煮物 白菜なます	<b>お弁当</b> 刺身盛合わせ・みかん 五目オランダ煮・ごま和 吸い物・一口饅頭 <b>おやつ 焼き芋</b>	チキンカレー アボカドとトマト のマリネ とうもろこしムース いちごヨーグルト
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・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・みかん	鮭の塩焼き いり豆腐・漬け物 白菜ポタージュ
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・酢の物	鶏肉の梅酢煮 じゃが芋のカレー煮 かき玉汁・みかん	カニクリームコロ ック・ほうれん草サ ラダ・スープ・漬物
19 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	カニ雑炊・バナナ 魚の味噌煮・吸い物 なめこ大根おろし <b>おやつ プリン</b>	豚肉の生姜照焼き わさび醤油和え きのこコンソメス ープ・漬け物
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜なます 金平ごぼう	ハヤシライス コールスローサラダ とうもろこしムース 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
21 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	桜えびご飯 魚の煮付け 明太ポテトサラダ 豆腐の吸物・バナナ	魚の味噌マヨ焼き トマトの韓国風和 きのこコンソメス ープ・漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・酢の物	魚の味噌煮 わさび醤油和え けんちん汁・バナナ	白身魚のムニエル 大根サラダ・漬け物 クリームシチュー
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸和え物 大豆の五目煮	豚肉の生姜焼き さつまいものサラダ かき玉汁・バナナ <b>おやつ コーヒーゼリー</b>	魚のあったか蒸し コーン春雨サラダ なめこ和風スープ 漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・三杯酢	カレイの煮付け ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の味噌煮 春菊の白和え 大根汁・漬け物
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ルゾ煮・三杯酢	ミニパン 野菜オムレツ・サラダ コーンスープ・いちご	サバの味噌煮 切干大根の煮物 豆腐の薄くず汁
26 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	肉うどん・おにぎり さつまいもの天ぷら 酢味噌和え・りんご <b>おやついちごケーキ</b>	魚の照り焼き 南瓜のあんかけ はんぺんの吸い物 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 三色なます	しらすと生姜ご飯 サバのごま煮 菜の花とカニ棒サラダ すいとん汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮 わさび醤油和え かき玉汁 漬け物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・金平	握り寿司・鶏唐揚げ 茶碗蒸し・いちご <b>おやつ 練り切り</b>	鮭のチャンちゃん焼き アスパラごま和え 生姜スープ・漬物

献立は都合により  
変更する場合があります。  
ご了承ください。  
献立写真や行事食等は  
ホームページに掲載しています。

令和5年2月こんだて表  
特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園