






# 2月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 切干大根・酢の物	煮込みうどん 煮しめ・明太マヨ和 おにぎり・りんご	サバの塩焼き じゃが芋のうま煮 かき玉汁・漬け物
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 金平ごぼう 大根おろし	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合せ もずくの三杯酢 みかん	きのこ牛肉煮物 カニの卵蒸し寄せ ベーコンスープ 漬け物
3 金	麦ご飯・パン 水菜のみそ汁 べったら 南瓜のいとこ煮 小松菜のごま和	お弁当・節分 太巻寿司・がめ煮 ごま豆腐・おろし そば吸い物・イチゴ おやつ 桜もち	ご飯 鶏肉の味噌煮 はんぺんサラダ ゲリンピ-スープ 漬け物 
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け がんも煮・ナムル	親子丼 トマトのもずく和 けんちん汁・みかん	魚の煮付け ポテトサラダ 素麺の吸い物・漬物
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 鶏肝の甘露煮 きゅうり梅和え	カニチャーハン 根菜そばろ煮 白菜スープ・みかん おやつ 今川焼き	魚の味噌マヨ焼き 南瓜と揚げの煮物 和風チャウダー 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 白菜なます かぶのそばろ煮	赤飯・魚の塩焼き さつま芋のサラダ 玉ねぎかき玉汁 りんご煮	豚肉と玉ねぎ煮物 みそ大根 里芋汁 漬物 
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け じゃが芋カレー煮 小松菜ごま和え	海老のちらし寿司 高野豆腐の含め煮 豆腐の吸物 バナナ	鮭のレモン醤油焼き ふろふき大根 鶏きのこ汁 漬け物 

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜と昆布煮物 きゅうりの和物	牛肉のすき焼き煮 ブロッコリーサラダ とろろ昆布の吸物 みかん	いわしの梅煮 小松菜のごま和え かぶのみそ汁 漬物 
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 高野豆腐の含煮 白菜なます	ひじきご飯・和え物 魚の照り焼き 鯛のつみれ汁・リンゴ おやつ フルーチェ	鶏肉の黒酢煮 杓苳草のマヨネーズ和え はんぺんの吸い物 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 五目オランダ煮 春雨の酢の物	魚の煮付け 味噌大根  茶碗蒸し いちご	鶏肉と白菜クリーム煮 ほうれん草サラダ コーンスープ 漬物 
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 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
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け えのき茸和え物 白菜の煮物	ミニパン・サラダ 野菜オムレツ・バナナ クリームシチュー おやつ ティラミス	サンマと大根煮物 南瓜のあんかけ ぽかぽか生姜スープ 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 うずら豆・酢の物	鮭のちゃん焼き 根菜そばろ煮 五目汁・みかん	豚肉のあっさり煮 ひじきの煮物 春雨スープ・漬け物

☆1月お弁当☆

- ・ さつまいもと小豆おこわ
- ・ 鶏団子と白菜煮込み
- ・ 根菜煮物・おかず金平
- ・ ほうれん草のワサビ醤油和え
- ・ かぶの三杯酢
- ・ そうめんのみそ汁
- ・ いちご

お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 和え物・大根煮	鮭とまいたけご飯 豚肉の生姜焼き サラダ・吸物・みかん	ぶりの照り焼き 南瓜のミルク煮 豆腐吸い物・漬物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 がんも煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 大根と鶏肉の煮物 ナムル・茶碗蒸し・苺	いわしの梅煮 五目白和え そばの吸物・漬物
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 豆腐の煮物 きゅうりの酢物	タイの刺身 春雨サラダ さつま汁・りんご <b>おやつ タイヤキ</b>	牛肉の柳川風煮 小松菜のナムル なめこの吸い物 みかん缶
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 南瓜煮・なます	薩摩芋と小豆おこわ 魚の梅みそ焼き・ミカ 卵豆腐・けんちん汁	かぶと豚肉の煮物 おかず金平 茶そば・漬物
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 なます・うずら豆	かしわめし 魚のおろし煮・サラダ 豆乳みそ汁・いちご	魚のムニエル 切干大根の煮物 コーン卵スープ
19 日	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 大豆の五目煮 わかめサラダ	海老ピラフ きのこ牛肉の煮物 スープ・りんご <b>おやつ コーヒーゼリー</b>	サバのごま煮 南瓜の味噌煮 ほうれん草のかき 玉汁・漬け物
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋煮・三杯酢	豆腐ハンバーグ かぶのごま煮・バナナ クリームシチュー	カレイの煮付け チーズサラダ みそ汁・漬け物
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 ひじき煮・とろろ	とり天 ほうれん草のマヨ和え 豆乳みそ汁・いちご	サバの塩焼き キャベツとツナ煮 浸し・スープ・漬物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 南瓜煮・なます	しめじご飯・サラダ 鮭の塩焼き(タルタルソース) 麩のみそ汁・バナナ	豚肉のあっさり煮 白菜の煮浸し 吸い物・野菜ゼリー

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 小松菜の煮物 きゅうり酢の物	サバのカレームニエル ブロッコリーとひじきサラダ 素麺吸い物・みかん <b>おやつ ぞら焼き</b>	鶏肉の梅酢煮 じゃが芋のうま煮 なめこのみそ汁 漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 カレー煮・ごま和	おでん盛り合わせ 春雨とハムの酢の物 みそ汁・いちご	魚の味噌で焼く 白菜の煮浸し ミネストローネ
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 生姜煮・酢の物	タイの刺身 五目オランダ煮 明太みぞれ汁・みかん	すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻 和え・吸い物・漬物
26 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ソフール	カニ雑炊・魚の味噌煮 なめこ大根おろし 豆腐の吸物・バナナ <b>おやつロールケーキ</b>	魚の煮付け わさび醤油和え とろろ昆布吸い物 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け なます・いとこ煮	桜えびご飯・サラダ 豚肉と大根のうま煮 茶碗蒸し・みかん	中華丼・スープ キャベツとツナ煮 物・野菜ジュースゼリー
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ひじき煮・三杯酢	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮 ミネストローネ・リンゴ	白菜のクリーム煮 ポテトサラダ スープ・漬け物

  
 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。  
 この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの  
 飲み物も準備しております。  


特別養護老人ホーム  
 吉富鳳寿園 平成29年2月こんだて表