



# 2月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 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 トマトもずく和え・ミカ <b>おやつ ぶどうゼリー</b>	きのこ牛肉の 煮物・漬け物 カニの卵蒸し寄 玉ねぎスープ
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 高野豆腐・なます	タイの刺身 五目オランダ煮 素麺吸い物・バナナ	豚肉の生姜焼き 五目白和え・漬物 コーンスープ
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜のいとこ煮 小松菜のごま和	<b>節分 太巻き寿司 がめ煮・ごま豆腐 そばの吸物・苺</b>	鶏肉の味噌煮 はんぺんサラダ ピーススープ 漬け物
4 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 根菜そぼろ煮 白菜スープ・みかん <b>おやつ タイヤキ</b>	魚の味噌マヨ焼き 南瓜と揚げ煮物 和風チャウダー 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し かぶ煮・なます	赤飯・魚の塩焼き さつま芋のサラダ かき玉汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮 物・みそ大根 里芋汁・漬け物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け カレー煮・ごま和	海老のちらし寿司 高野豆腐の煮物 吸い物・バナナ	鮭のレモン醤油焼き ふろふき大根 鶏きのこ汁・漬物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜と昆布煮物 きゅうり酢の物	鶏肉のすき焼き煮 春雨のサラダ とろろ昆布の吸物 みかん	いわしの梅煮 小松菜としめじ のごま和え かぶみそ汁・漬物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 高野豆腐の煮物 白菜なます	ひじきご飯・和え物 豚肉のあっさり煮 つみれ汁・バナナ おやつ フルーチェ	鶏肉の黒酢煮 ほうれん草のマヨ 和え・吸い物 漬け物
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 りんご煮・酢の物	魚の煮付け 味噌だいこん 茶碗蒸し・いちご	鶏肉と白菜クリ ーム煮・サラダ スープ・漬け物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 切干大根・和え物	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 カニポテト スープ・ゼリー
11 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・オムレツ カニの中華サラダ クリームチュー・バナナ おやつ ティラミス	サンマと大根煮 物・漬け物 南瓜のあんかけ 生姜スープ
12 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 根菜そぼろ煮 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・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 大根・中華和え	鮭と舞茸ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ・吸物・ミソ	ぶりの照り焼き 南瓜のミルク煮 吸い物・漬け物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 がんも煮・酢の物	しらす生姜ご飯 大根と鶏肉の煮物 ナムル・茶碗蒸し・苺	魚の彩りあんか け・漬物 五目白和え・吸物

☆1月お弁当☆

- ・ サバの味噌煮
- ・ 里芋まんじゅう
- ・ ごま和え
- ・ ひじき煮物
- ・ 三色なます
- ・ 素麺の吸物
- ・ みかん・苺



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 豆腐の煮物 きゅうり酢の物	タイの刺身 春雨サラダ さつま汁・いちご <b>おやつ チョコババロア</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
16 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 魚の梅味噌焼 けんちん汁・みかん	かぶと豚肉の煮物 おかず金平 茶そば・漬け物
17 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・サラダ 魚のおろし煮 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
18 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 ピーススープ・りんご <b>おやつコーヒーゼリー</b>	サバのごま煮 南瓜のみそ煮 ほうれん草のかき玉汁・漬け物
19 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 クリームシチュー・バナナ	カレイの煮付け チーズサラダ みそ汁・漬け物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 ひじき大豆煮物 白菜なます	<b>お弁当</b> とり天・南瓜いとこ煮 ホウレン草和え 豆乳みそ汁・いちご	サバの塩焼き キャベツとツチ煮物 コンソメスープ 漬け物
21 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) みそ汁・バナナ	豚肉のあっさり煮 白菜煮浸し 吸物・野菜ゼリー
22 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	魚の旨み中華煮 ブロッコリーサラダ 素麺吸物・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 なめこみそ汁 漬け物





	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 カレー煮・ごま和	おでん盛り合せ 春雨とハム酢の物 みそ汁・いちご	魚の味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し ミネストローネ
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 生姜煮・酢の物	鶏肉の梅酢煮 五日オランダ煮 吸い物・みかん	さわらの柚庵焼 杓苧草のごま和 吸い物・漬け物
25 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・おろし 豆腐の吸物・バナナ おやつ小豆ロールケーキ	魚の煮付け 杓苧草ワサビ醤油 和え・漬け物 とろろ昆布吸物
26 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 豚肉と大根の煮物 茶碗蒸し・いちご	中華どんぶり キャベツとツナ煮物 スープ・野菜ゼリー
27 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・バナナ	白菜のクリーム煮 ポテトサラダ スープ・漬け物
28 水	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 芋うま煮・なます	魚のレモンバターソテー ブロッコリーサラダ けんちん汁・みかん	鶏肉の黒酢煮 小松菜のごま和 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。

そ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。

©fumira

平成30年2月こんだて表  
吉富鳳寿園