



2月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐・なます	タイの刺身 五目オランダ煮 おぼろ豆腐汁・いちご	豚肉の生姜焼き かぶのごま煮・漬け物 コーンスープ
2 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト いとこ煮・ナムル	海鮮お好み焼き 大根サラダ・おにぎり ごま和え・吸物・苺	魚の煮付け・漬物 ほうれん草としめじと ろろ煮・素麺の吸い物
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆の五目煮 小松菜のごま和	節分 太巻き寿司・ガメ煮 そばの吸物・いちご おやつロールケーキ	鶏肉の味噌煮 はんぺんサラダ グリンピーススープ 漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 中華和え・かぶ煮	赤飯・魚の塩焼き さつま芋のサラダ かきたま汁・バナナ	豚肉と玉ねぎの煮物 みそ大根 里芋汁・漬け物
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト カレー煮・ごま和	サバの味噌煮 春雨とハムの酢の物 そばの吸物・バナナ	鮭のレモン醤油焼き ふるふき大根 鶏きのこ汁・漬け物
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	すき焼き風煮 春雨サラダ・みかん とろろ昆布の吸い物	いわしの梅煮 小松菜のごま和え かぶのみそ汁・漬け物
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐の含め 煮・白菜の和え物	ひじきご飯・もずく和 タラのかぶら蒸し 鶏五目汁・バナナ おやつ 大学芋	鶏肉の黒酢煮 ほうれん草のマヨホン和 はんぺんの吸い物 漬け物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト がんも煮・酢の物	魚の煮付け マカロニサラダ 茶碗蒸し・みかん	鶏肉と白菜のクリーム煮 ほうれん草のサラダ コンソメスープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 切干大根の煮物 ブロッコリーごま和	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
10 日	麦ご飯・パン 味噌汁・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 ティラミス	サンマと大根の煮物 南瓜のあんかけ ぼかぼか生姜スープ 漬け物
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆の煮物 しらす干し酢の物	鮭のチャッチャ焼き 根菜そぼろ煮 五目汁 みかん	タラのかぶら蒸し ひじきの煮物 カニと春雨のスープ 漬け物
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ふろふき大根 ツナの中華和え	鮭と舞茸ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんサラダ とろろ昆布吸物・ミカ	ぶりの照り焼き 南瓜のミルク煮 豆腐とわかめの吸物 漬け物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト がんもの含め煮 春雨の酢の物	しらすと生姜ご飯 大根と鶏肉の煮物 白菜と桜えびナムル 茶碗蒸し・いちご	魚の彩りあんかけ 五目白和え そばの吸物 漬け物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐の煮物 きゅうりの酢の物	タイの刺身 春雨サラダ さつま汁・みかん おやつチョコバナッパ	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

・ 1月のお弁当

- ・ ふりかけご飯
- ・ 白身魚の天ぷら
- ・ はんぺんサラダ
- ・ 黒ゴマ豆腐(酢味噌)
- ・ 花麩と素麺の吸い物
- ・ いちご



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜のそぼろあん 白菜なます	さつまいもと小豆おこわ・魚の梅味噌焼き たまご豆腐 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
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆の煮物 大根揚げなます	かしわ飯・魚のおろし煮・ポテトサラダ 豆乳みそ汁 バナナ	白身魚のムニエル 切干大根の煮物 トマトクリームスープ 漬け物
17 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 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 おやつコーヒーゼリー	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
18 月	麦ご飯・パン なめこの味噌汁 ヤクルト 大正金時豆煮物 きゅうりの三杯酢	お弁当 豆腐ハンバーグ・苺 かぶのごま煮 かぼちゃサラダ トマトスープ・バナナ	ご飯 カレーの煮付け ねぎ焼き はんぺんの味噌汁 漬け物
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 白菜なます	とり天 ほうれん草のマヨネーズ和里芋ベ-ソ豆乳みそ汁 いちご	サバの塩焼き キャベツとツナの煮物 きのこコンソメスープ 漬け物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐の煮物 キャベツおかか和	団子汁・おにぎり チンゲン菜と煮卵 トマトのもずく和え バナナ	豚肉のあっさり煮 ピース豆腐(酢味噌) そばの吸物 漬け物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜と人参煮物・カニの酢の物	魚の旨み中華煮 ブロッコリー-ひじきサラダ 素麺の吸物・みかん おやつ だら焼き	鶏肉の梅酢煮 玉ねぎの卵とじ なめこの味噌汁 漬け物
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 芋のカレー煮 ほうれん草ごま和	おでん盛り合せ 春雨とハムの酢の物 椎茸の味噌汁 バナナ	魚の味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し ミネストローネ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト チンゲン菜生姜煮 しらす干し酢の物	鶏肉の梅酢煮 五目オランダ煮 はんぺんの吸い物 みかん	さわらの柚庵焼き ほうれん草のごま和え 里芋とベーコン豆乳味 噌汁・漬け物
24 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・魚の味噌煮 なめこ大根おろし 豆腐の吸物・バナナ おやつ チョコロール	魚の煮付け ほうれん草のわさび醬 油和え・漬け物 とろろ昆布の吸い物
25 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜のいとこ煮 白菜なます	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 キャベツとツナの煮物 かき玉わかめスープ 野菜ジュースゼリー
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト きゅうりの三杯酢 大豆の五目煮	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮 ミネストローネ バナナ	白菜クリーム煮 とうもろこしのムース 野菜コンソメスープ 漬け物
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 白菜なます じゃが芋のうま煮	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	鶏肉の味噌煮 小松菜のごま和え コンソメスープ 漬物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 玉ねぎの卵とじ 三色なます	チキンカレー さつま芋とかぶのヨ ーグルト・ムース・苺 おやつ タイヤキ	三色どんぶり 里芋と人参の煮物 小松菜のナムル なめこの和風スープ

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。

吉富鳳寿園
平成31年2月こんだて表