



今月の献立表

【特養】 2021年 2月



	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
朝食	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 大根の炒め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 青菜納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(大根) ツナ入り炒り卵 しそ昆布 ジョア	ご飯 味噌汁(白菜) がんものおろし煮 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 梅かつお納豆 麦芽豆乳	パン オニオンスープ はんぺんの卵とし ヨーグルト	朝食
昼食	赤飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 ずまし汁(香菊) 果物(ぶどう、洋なし)	節分 豚肉と鶏の混ぜご飯 豆腐しんじょうの海苔あんかけ いわしのつみれ汁 果物(みかん、いちご)	ご飯 鶏のタルタル焼 添え(プロッコリー) キャベツのナッツサラダ さつま汁 果物(バナナ、びわ)	ご飯 豚肉の胡麻炒め ドレッシングサラダ ねぎのスープ リンゴの赤ワイン煮	ご飯 魚のフライ 添え(キャベツ) ピーナッツサラダ 呉汁 果物(マンゴー、黄桃)	ご飯 魚のオイスターマヨ焼 添え(じゃが芋) キャベツのクルミ和え おろし汁 果物(パイナップル、洋梨)	三色丼 ナスの白和え 五目汁 果物(マンゴー、洋梨)	昼食
夕食	ご飯 五目卵焼 ピーナッツサラダ 大根の土佐煮 ずまし汁(えびしんじょう)	牛丼 プロッコリーとカニかまの和え 南瓜のミルク煮 ワカメスープ	ご飯 魚のムニエル 添え(じゃがいも) マカロニサラダ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのスープ	ご飯 鶏の南部焼き 添え(ピーマン) さつま芋の中華風煮 もやしのゆかり和え ずまし汁(ほうれん草)	ご飯 豚肉のピリ辛たれ炒め そうめんサラダ 厚揚げとしじきの煮物 厚柱のスープ	ご飯 鶏の西京焼 添え(白菜ゆかり) じゃが芋のサラダ プロッコリーの味噌炒め ずまし汁	ご飯 魚の生妻焼き 添え(ながいも) ごぼうの梅肉和え プロッコリーの味噌炒め かきたま汁	夕食
	8	9	10	11	12	13	14	
朝食	ご飯 味噌汁(ふ) 野菜炒め 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) かんぴょう煮 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(しいたけ) 南瓜としじきの金平 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも) 梅しらす納豆 ジョア	ご飯 味噌汁(大根) ぜんまいの煮付け なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ) もちろみ炒め 高菜漬け 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(なす) 角天の煮付け えびみそ ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 豚肉ときのこの生妻炒め ドレッシングサラダ ポテトスープ 果物(バナナ、黄桃)	ご飯 焼き魚の野菜あんかけ ポテトサラダ かきたまスープ りんごのはちみつ煮	牛めし ペーコンときのこの豆腐煮 白菜の味噌汁 果物(びわ・キウイ)	ご飯 おでん ほうれん草の胡麻和え 根菜味噌汁 果物(ほんかん)	ご飯 コロッケ 添え(サラダ菜、トマト) 変わり胡麻和え ねぎと豆腐のスープ バナナヨーグルト	串刺しの卵とし ほうれん草の梅和え じゃが芋の味噌汁 果物(白桃、キウイ)	ご飯 魚のかぶら蒸し ひじきサラダ 沢庵焼 果物(みかん)	昼食
夕食	ご飯 鮭のごまマヨネーズ焼き 添え(たたきごぼう) ささみのサラダ 豆腐の野菜炒め ずまし汁(そうめん)	ご飯 鶏の梅肉唐揚げ 添え(キャベツ) もやしと人参のピーナッツ和え 大根のうすあんかけ ずまし汁(えびしんじょう)	ご飯 白身魚のカレー焼き えびの煮物 アボカドドレッシングサラダ ずまし汁(善きふ)	ご飯 鶏の生姜マヨネーズ焼き 添え(プロッコリー) ツナじゃが キャベツの辛し和え ずまし汁(大根)	ご飯 豚肉の卵とし マカロニのツナサラダ あさりのみそ炒め しめじのずまし汁	ご飯 魚の胡麻味噌だれ焼き 添え(南瓜) 鶏の生妻煮 キャベツのチーズサラダ ずまし汁(わかめ)	ご飯 鶏のピリ辛焼き 添え(スナブエエンドウ) さつま芋サラダ 空豆と鮭の炒め物 ワカメスープ	夕食
	15	16	17	18	19	20	21	
朝食	ご飯 味噌汁(おくら) 高野豆腐の卵とし たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根) じゃがいもと鶏のおかか煮 のりたま ヤクルト	ご飯 味噌汁(えのき) 里芋のそぼろ煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) ウインナーと卵の炒め物 ふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁(しいたけ) 切干大根の煮物 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) おろし納豆 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 厚揚げの甘辛煮 のりたま ヨーグルト	朝食
昼食	きびご飯 魚のピリ辛焼き 添え(はしかみ) 山芋の酢の物 具だくさん味噌汁 果物(ぶどう、黄桃)	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草のお浸し 南瓜のポターージュ 果物(キウイ、マンゴー)	ご飯 魚の香味焼 添え(かぶ、椎茸) プロッコリーのカレーサラダ 鶏汁 果物(マンゴー、パイナップル)	みぞれそば ツナサラダ 南瓜の肉みそかけ 果物(みかん)	ご飯 豚肉の甘酢炒め 中華和え 春雨汁 果物(黄桃、白桃)	ご飯 ひき肉と大豆のカレー 法蓮草のサラダ 野菜ジュース 果物(びわ、マンゴー)	ご飯 チーズかに玉風 さつま芋のピーナツ和え はたてのスープ 果物(みかん・キウイ)	昼食
夕食	ご飯 和風あんかけオムレツ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え ずまし汁(人参)	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ ひじきの白和え 大豆とプロッコリーの味噌煮 ずまし汁(とろろ)	ご飯 鮭じゃが 煮ます ずまし汁(手まり麩) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 タンドリーチキン 添え(トマト) ピーマンの柚子味噌炒め キャベツのごま酢和え ペーコンスープ	ご飯 魚のチーズフライ 添え(アスパラ) ごぼうの味噌煮 マカロニサラダ なめこのみぞれ汁	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ひじきの味噌和え プロッコリーのミルク煮 ずまし汁(松茸麩)	ご飯 豚肉のトマト煮 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 コーンミルクスープ	夕食
	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	ご飯 味噌汁(ふ) 串刺しの卵とし たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) じゃが芋のじゃこ煮 梅干し ヤクルト	ご飯 味噌汁(じゃがいも) ひじき煮 おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 海苔佃煮 ジョア	ご飯 味噌汁(えのき) 里芋の胡麻煮 もちろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) 野菜炒め 高菜漬け 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(山芋) 高野豆腐のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 魚のタルタル焼 添え(プロッコリー) キャベツのチーズサラダ オニオンミルクスープ 果物(ほんかん)	手作りパンの日 ねぎパン キャラメルバナナパン ポトフ ドレッシングサラダ 果物(バナナ、みかん)	ご飯 揚げ鶏のオーロラソース 添え(レタス) オクラともずくの酢の物 根菜味噌汁 果物(みかん、黄桃)	ご飯 鮭フライ和風ソース 添え(トマト) キャベツサラダ トマトスープ 果物(バナナ、キウイ)	ご飯 魚のごま照り焼き 添え(ピーマン) 干草和え ずまし汁(筍ゆば) 果物(ほんかん)	黒豆ご飯 豚肉の生妻炒め もやしのナムル 豆腐のスープ 果物(洋なし・オレンジ)	ご飯 鶏の唐揚げ野菜あん 五色サラダ 中華コーンスープ りんごのプラム煮	昼食
夕食	ご飯 魚のバジルマヨ焼き 添え(南瓜) ピーマンのんにく味噌炒め 大根納豆サラダ かき玉スープ	鶏ごぼうご飯 じゃが芋のカレー炒め 小松菜のマヨ和え ずまし汁(かまぼこ、みょうが)	ご飯 鮭のクリーム煮 青梗菜とえびの炒め物 彩りスープ オレンジゼリー	ご飯 肉豆腐 もやしのごまみそ炒め さつま芋のサラダ ずまし汁(魚めん)	ご飯 高菜とひき肉の混ぜご飯 白菜のピリ辛和え きのこのソテー 根菜ミルク味噌汁	ご飯 魚のおろしあんかけ キャベツのねぎ納豆和え ごぼうの味噌煮 ずまし汁(たまねぎ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 豆腐の中華炒め ピーマンのごま酢和え チキンスープ	夕食



皆さん、こんにちは。
急に寒くなったり、暑くなったりと気温が安定せず、体調を崩しやすい日が続いていますが皆さま風邪などひかれていないでしょうか？
立春を迎えるとはいえ、まだまだ寒さは続きますので体調管理には十分気を付けられてください。
さて、今年の節分にはお昼に大豆を使った混ぜご飯を召し上げて頂く予定です。また、新たなメニューにも挑戦します。味もそうですが、見た目にも気を使いながら作業していきたいと思っております。
また、14日のバレンタインには、男性のご利用者には手作りカードと一緒にチョコをお渡しします。
ご高齢の方にはあまり馴染みのない行事かもしれませんが、その雰囲気だけでも味わっていただければと思います。



※都合により献立は、変更する場合がございます。※赤字はおすすめメニューです。