

2月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝					ごはん 味噌汁 じゃが芋 目玉焼き	ごはん 味噌汁 南瓜 煮卵	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉
昼					ハヤシライス サラダ	ご飯 回鍋肉 サラダ 味噌汁	ご飯 焼きそば ちくわ磯辺揚げ サラダ 味噌汁
夕					ご飯 鶏のクリーム煮 チャプチェ いも天 和風スープ	ご飯 鶏のピカタ もやしナムル 人参しりしり コンソメスープ	巻き寿司 豚の梅角煮 鯉の塩麩焼き インゲンの胡麻和え ゼリー
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 なす サバのみりん焼き	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ちくわ卵とじ	ごはん 味噌汁 大根 ウィンナー	ごはん 味噌汁 えのき 丸天煮	ごはん 味噌汁 里芋 スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 玉ねぎ だし巻き卵
昼	ご飯 豚キムチ サラダ 中華スープ	ご飯 すき焼き風煮込み 温泉卵 和風スープ	ひじきご飯 肉うどん サラダ	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ 和風スープ	ご飯 塩豚炒め サラダ 中華スープ	ご飯 鶏のマスタード焼き 蓮根金平 味噌汁	ご飯 肉野菜炒め 唐揚げ 味噌汁
夕	オムライス サラダ コンソメスープ	ご飯 スコッチエッグ 塩サバ 酢の物 和風スープ	ご飯 豚テキ とうもろこしのかき揚げ ごぼうサラダ 和風スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 筑前煮 ほうれん草おひたし 豚汁	ご飯 魚のマヨコーン焼き かにクリームコロッケ 白和え 和風スープ	ご飯 豆腐チゲ 魚フライ サラダ	ご飯 さつま揚げ 鶏の甘酢煮 ちくわサラダ 和風スープ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 もやし 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 キャベツ もやし炒め	ごはん 味噌汁 しめじ 塩サバ	ごはん 味噌汁 茄子 高野豆腐卵とじ	ごはん 味噌汁 小松菜 ウィンナーコーン	ごはん 味噌汁 南瓜 目玉焼き	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉
昼	ご飯 鶏のトマト煮 サラダ 味噌汁	ご飯 しょうが焼き サラダ 和風スープ	ご飯 クリームパスタ サラダ コンソメスープ	ご飯 チキン南蛮 トマト 味噌汁	マーボー丼 サラダ 中華スープ	ご飯 チンジャオロース サラダ 味噌汁	ご飯 鶏のチリソース煮 サラダ 味噌汁
夕	ご飯 鯉の蒲焼風 鶏の南蛮漬け きんぴらごぼう 和風スープ	カツカレー サラダ フルーツ	ご飯 味噌豚 出し巻き卵 ほうれん草胡麻和え 和風スープ	ご飯 チーズinハンバーグ ポテト プロ グラッセ ポターージュ ココアプリン	ご飯 魚の煮付け 蓮根のはさみ揚げ 蒟蒻煮 タイビーエン	ご飯 鶏団子の水炊き風 魚の竜田揚げ ふるふき大根 団子汁	三色そばろ井 サラダ 大学芋 和風スープ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 味噌汁 大根 煮卵	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ほうれん草ベーコン	ごはん 味噌汁 茄子 切干大根煮	ごはん 味噌汁 えのき キャベツ卵とじ	ごはん 味噌汁 里芋 野菜のカレーソテー	ごはん 味噌汁 玉ねぎ スクランブルエッグ
昼	ご飯 ブルコギ風炒め サラダ 中華スープ	ご飯 親子煮 サラダ 和風スープ	ゆかりご飯 皿うどん	ご飯 鶏の葱酢ソース ポテトサラダ 中華スープ	キーマカレー サラダ	ご飯 BBQチキン ジャーマンポテト 味噌汁	ご飯 鶏の竜田揚げ ちくわのマヨ和え 味噌汁
夕	ご飯 ロールキャベツ 魚の甘酢あんかけ 茶碗蒸し 和風スープ	ご飯 フライドチキン 浅漬け 南瓜の煮物 コンソメスープ	ご飯 焼き鳥 お好み焼き 春雨サラダ 和風スープ	鶏飯 揚げだし豆腐 サラダ	トルコライス コンソメスープ	ご飯 ぶりの照り焼き 卵巾着煮 金平蓮根 豚汁	ピビンバ井 温泉卵 中華スープ
	25	26	27	28			
朝	ごはん 味噌汁 もやし ウィンナー	ごはん 味噌汁 キャベツ 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 しめじ もやし炒め	ごはん 味噌汁 小松菜 にら玉			
昼	ご飯 ポークチャップ サラダ コンソメスープ	ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ 和風スープ	炊き込みご飯 きつねうどん サラダ	ご飯 鶏のタルタル焼き ちくわのオイスター炒め 和風スープ			
夕	ご飯 豚のロールフライ ペペロンチーノ インゲンソテー コンソメスープ	ご飯 おでん シュウマイ サラダ フルーツ	ご飯 コロッケ 鯉の味噌煮 カクテキ コンソメスープ	ご飯 肉じゃが アジフライ なます 和風スープ			