

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。さつま芋のクリームシチューやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコレートケーキをご用意しておりますので、お楽しみください。

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
御飯 オムレツ スナップえんどうの二色浸しのり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 白菜のサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー かぶのしそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 千切り野菜サラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	コーンマヨパン 目玉焼き ポテトサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	御飯 野菜とソーセージの炒め物 カリフラワーのツナ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ かぶの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
パン オムレツ スナップえんどうのサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	パン ソーセージ入り具沢山スープ 白菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン ツナと野菜のソテー かぶの青しそサラダ クリームスープ 牛乳	パン ポトフ風 千切り野菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	コーンマヨパン 目玉焼き ポテトサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	パン 野菜とソーセージのソテー カリフラワーとツナのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン スクランブルエッグ かぶと人参のサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン 野菜炒め ビーンズサラダ 白菜のスープ 牛乳
御飯 赤魚の野菜蒸し 大豆五目煮 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 トンカツ じゃが芋の煮ころがし 水菜の和え物 かき玉汁	新春の握り寿司 茶碗蒸し 蟹かんかけ 法蓮草と揚げのお浸し 華味鳥のお挽 季節の和菓子	オムライス グリーンサラダ フルーツ缶(カクテル) コーンクリームスープ	かしわうどん なす田菜 かみなり豆腐 浅漬け	ピリ辛豚丼 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	梅じゃこ御飯 海老と春山菜天ぷら盛り合わせ かぶの薄くす煮 菜の花のごま和え すまし汁	スパゲッティナポリタン 盛り合わせサラダ フルーツ缶(洋なし) ポターージュ
ベルギーワッフル	おせんべい(ぼたぼた焼き)	黒糖まんじゅう	コーヒーサンドモカ	どら焼き	ロールケーキ(バニラ)	おせんべい(青のり)	パウンドケーキ(チョコ&カラマリ)
あずき御飯 つくね焼き(味噌だれ) 筍とわかめの煮物 菜の花のわさび和え すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 大根のそぼろあん いんげんの白和え 味噌汁、フルーツ	御飯 鶏肉の甘酢あん ちんげん菜の中華煮し フルーツ(パイナップル) 中華スープ	御飯 茹で豚 ゆず胡椒だれ ごぼうと厚揚げの炒め物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 あじの塩麹焼き 車麩の炊き合わせ わかめの三杯酢 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ れんごんの明太子炒め 小松菜のくるみ味噌かけ すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き 筍の土佐煮 ブロッコリーのゆず和え 味噌汁、フルーツ	御飯 メンチカツ 南瓜の含め煮 ちやしの塩ナムル 味噌汁
9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
御飯 ジャーマンポテト ちんげん菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ かにかま和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 人参とキャベツの大葉和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ 鶏肉と野菜のソテー マカロニサラダ 大根のスープ 牛乳	御飯 ベーコンとじゃが芋の炒め煮 白菜のサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め ゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 人参のささみ和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 なすのそぼろあんかけ ブロッコリーのしらす和え 漬物 味噌汁 牛乳
パン ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	パン ハムエッグ かにかまサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン 肉団子のスープ キャロットサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ホットケーキ 鶏肉と野菜のソテー マカロニサラダ 大根のスープ 牛乳	パン 具沢山クリームスープ 白菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン 野菜とツナのソテー キャベツのサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	パン 目玉焼き 人参とささみのサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン ウィンナーのスープ ブロッコリーとしらすのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳
御飯 牛肉のみぞれ納風 ビーマンのじゃこ炒め 漬物 味噌汁	ロールパン さつま芋のクリームシチュー ほうれん草のソテー フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のごま風味焼き ふるふき大根 小松菜のからし和え すまし汁	御飯 あぶらかいひの南蛮漬け ひじきの煮物 なめ茸和え 味噌汁	御飯 鶏肉の葱塩だれ 金平ごぼう ごぼうのポターージュ チョコレートケーキ	四万十ポークのローストポーク モーザンモンのソーサーサラダ ライス ごぼうのポターージュ チョコレートケーキ	御飯 豚肉の甘辛炒め 湯豆腐 胡瓜の大葉風味 味噌汁	生姜香る緑黄色野菜のかき揚げ丼 白菜の旨煮 きのこのおろし和え すまし汁
まんぷくまんじゅう	チョコババロア	パンケーキ(きなこ&黒糖)	ドーナツ	人形焼き(栗あん)	マドレーヌ	おせんべい(瀬戸の汐揚げ)	抹茶プリン
御飯 さわらの味噌漬け焼き 煮しめ スナップえんどうのごま和え すまし汁	御飯 白身魚の和風ムニエル なすの揚げ浸し トマトとわかめの和え物 味噌汁	鯉の三色丼 ひじきの煮物 なめ茸和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 焼きビーフン フルーツポンチ 中華スープ	茶飯 おでん 菜の花と海老の炒め物 漬物 味噌汁	バターライス 煮込みハンバーグ フレンチサラダ フルーツ缶(洋なし) コーンクリームスープ	御飯 あじのもろみ味噌焼き 切り昆布の煮物 フルーツムース すまし汁	御飯 牛肉じゃが れんごんの山椒風味炒め ほうれん草の香味和え 味噌汁

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

2月献立表

17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
A: 海老のトマトカレー B: 牛肉ときのこのカレー 薬味 花野菜のサラダ いちごムース セレクトメニュー	たっぷり野菜の味噌ラーメン 焼売 もやしとザーサイの和え物 グレープゼリー	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 五目金平 ちんげん菜のゆず浸し 味噌汁	肉そば 豆腐のくるみ味噌田楽 おくらの和え物 ゼリー入りフルーツポンチ 味噌汁	五島産真鯛のちらし寿司 花しんじょうの炊き合わせ 胡瓜とかにの酢の物 いよかのゼリーかけ 味噌汁	ロールパン ポテトのミートグラタン ツナサラダ りんごのコンポート コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のさつと煮 漬漬け 味噌汁	御飯 白身魚フライとかか-ムコウ 小松菜の煮浸し 漬漬け 味噌汁
エクレア	ようかん	黒糖ケーキ	ワッフル	もみじまんじゅう	ショコラスペシャル	カステラ	おせんべい(ソフトサラダ)
御飯 さわらの幽庵焼き かぶと厚揚げの含め煮 おくらのおかか和え 味噌汁、フルーツ	御飯 ミートローフ 和風むねソース ピーマンの塩炒め 長芋のおおさおえ 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 じゃが芋のゆず胡椒マヨ焼き 大根と水菜の和え物 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ 胡瓜の梅肉かけ 味噌汁、フルーツ	御飯 鶏肉の山椒焼き なべしぎ 白菜のお浸し すまし汁	御飯 あぶらかいの煮付け ピーマンとささみのチャンプル 小松菜のごま和え 味噌汁	わかめ御飯 さばの梅干煮 菜の花としめじの炒め物 バナナとキウイのヨーグルト和え 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 里芋の含め煮 水菜ともやしの和え物 すまし汁
25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)				
チキンカレー 薬味 千切り野菜の青じそサラダ ヨーグルト(180g/リソース)	海老炒飯 春巻き 三色ナムル 中華スープ	御飯 豚肉の醤油焼肉 南瓜のいとこ煮 漬物 野菜たっぷり味噌汁	パセリライス 牛フィレ肉の薄切りステーキ ルッコラと胡桃のサラダ ミネストローネ コーヒーゼリー				
パウムクーヘン	きなごまんじゅう	ミルクティーゼリー	パ*ド*ケー (99g/任&リコ)				
御飯 赤魚の葱蒸し 筍と豚肉のゴク旨炒め たたき胡瓜 味噌汁	御飯 肉豆腐 切干大根の明太炒め 菜の花の磯和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 れんこんのバター炒め 白菜のポン酢和え すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 わさび豆腐 味噌汁				

栄養メモ

秋に収穫を迎えるさつま芋ですが、1月から3月のさつま芋は水分が蒸発されて糖度が上がり、更に美味しく感じるといわれています。さつま芋にはビタミンが豊富に含まれています。特にビタミンCは加熱しても壊れにくいので、風邪予防や疲労の回復などに効果があるとされています。他にも食物繊維やカリウムなどが多く含まれています。

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食 江戸前揚げ寿司

バレンタインデー

14世紀頃から、フランスなどヨーロッパ諸国にバレンタインデーが広まりました。日本に伝わってきたのは1956年新聞にチョコレート広告が掲載されたことがはじまりでした。大手百貨店でチョコレートを販売を始めましたが、当初はなかなか売れず苦戦していたそうです。翌年「女性から男性へ」というキャッチコピーとしてチョコレートを販売するようになったのがきっかけといわれています。当日はバレンタインデーに因んだお料理をご用意させていただきます。

- 写真はイメージになります。
- 実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

