

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。あさりの豆乳グラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供いたします。

1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
御飯 目玉焼き ブロッコリーとしらすのお浸し のり佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 肉団子の野菜あんかけ キャベツサラダ 梅干し 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 はんぺん煮 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁(あさり) 牛乳	パン ウインナー炒め スナップえんどうの磯サラダ 南瓜のスープ 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁(絹さや) 牛乳	御飯 オムレツ 大根と水菜の和え物 漬物 味噌汁(しめじ) 牛乳	御飯 ちくわと根菜の煮物 ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁(わかめ) 牛乳
パン 目玉焼き ブロッコリーとしらすのサラダ 野菜スープ 牛乳	パン 肉団子のスープ キャベツサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	パン あさりのクリームスープ マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	パン ウインナー炒め スナップえんどうの磯サラダ 南瓜のスープ 牛乳	パン ベーコンと芋のスープ カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 ほうれん草のサラダ コンソメスープ 牛乳	パン オムレツ 大根と水菜のサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン ウインナーのスープ ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳
御飯 鶏肉の梅煮 ごぼうの山椒風味炒め 浅漬け 味噌汁(もやし)	海老のトマトカレー 福神漬け 温野菜のフレンチソース いちごムース	節分 太巻き寿司・ゆかり稲荷寿司 節分 豆入り茶碗蒸し 菜の花の酢味噌かけ いわしつみれと生姜のお吸い物	御飯 鶏肉の照り焼き れんごんの明太子炒め 小松菜とツナの塩ナムル 味噌汁(かいわれ)	ロールパン あさりの豆乳グラタン さつま芋とブロッコリーのくすみ和え 人参ゼリー ヨーグルト添え きのこのカレー風味スープ	魚介のクリームシチュー きのこと厚切ベーコンのサラダ オープンオムレツ パン 毒のロールケーキ	御飯 さわらの揚げ浸し ごぼうのゆず胡椒金平 小松菜のごま和え 味噌汁(はんぺん)	味噌ラーメン えび風味焼売 フルーツ(パイナップル)
ロールケーキ(バナナ)	エクレア	ミックスフルーツゼリー	どらやき	牛乳プリン	たい焼き	紅茶ゼリー生クリーム添え	薄皮こしアンパン
あずき御飯 あじの味噌漬け焼き 車麩の炊き合わせ おくらとえのきの和え物 すまし汁(はんぺん)	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜のみぞれ煮 さわひ豆腐 味噌汁(麩)	御飯 メンチカツ じゃが芋の含め煮 春雨と水菜のサラダ 味噌汁(絹豆腐)	御飯 助宗だらと野菜の柚子あん 焼き厚揚げ 長芋の二色和え 味噌汁(麩)	御飯 つくねの葱だれ なべしぎ かぶの旨酢漬け すまし汁(そうめん)	御飯 さばの塩焼き 大豆の炒り煮 白菜のからし和え 味噌汁(麩)	粟飯 茹で豚 ポン酢ソース 南瓜の煮物 胡瓜のもろみ味噌かけ すまし汁(豆腐)	御飯 鶏のちゃんこ鍋風 ピーマンのじゃこ炒め 漬物 味噌汁(なめこ)
9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
御飯 スクランブルエッグ キャベツのしそ和え 梅干し 味噌汁(えのき) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め 納豆 たいみそ 味噌汁(さつまいも) 牛乳	パン 大根のクリームスープ ブロッコリーとささみのサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	御飯 目玉焼き かにかま和え ふりかけ 味噌汁(あさり) 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー カリフラワーとしらすの和え物 昆布佃煮 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 炒り卵 かぶのゆず和え 漬物 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(たまねぎ) 牛乳	御飯 えびといんげんの炒め物 白菜の生姜和え 梅干し 味噌汁(葉大根) 牛乳
パン スクランブルエッグ キャベツのしそ風味サラダ えのきのスープ 牛乳	パン ソーセージ炒め ピーンスサラダ さつま芋のスープ 牛乳	パン 大根のクリームスープ ブロッコリーとささみのサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	パン 目玉焼き かにかまサラダ あさりのスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー カリフラワーとしらすのサラダ なすのスープ 牛乳	パン 炒り卵 かぶのゆず風味サラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ソーセージと南瓜のスープ スパゲティサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン えびといんげんの炒め物 白菜のサラダ たまねぎのスープ 牛乳
御飯 豚肉の塩焼炒め 大根のかにかまあん 煮豆 けんちん汁	イチゴクリームコッペとサンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め 盛り合わせサラダ ポタージュ	御飯 あじの山椒焼き ほうれん草の煮浸し 煮豆 味噌汁(麩)	ソース焼きそば 豆腐の明太あん ゼリー入りフルーツポンチ わかめスープ	帆立と生姜の炊き込み御飯 お刺身盛り合わせ 法蓮草と蟹のお浸し 沢煮焼 季節のフルーツ	御飯 サーモンフライ れんごん金平 ゆかり和え 味噌汁(豆腐)	御飯 豚肉のピリ辛焼き なす田楽 ほうれん草ののり浸し すまし汁(麩)	A:温玉しらす丼 B:温玉豚丼 ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜)
パウンドケーキ(フルーツ)	ようかん	バナナスパシャル	黒糖まんじゅう	ドーナツ	スイーツピュッフェ	バウムクーヘン	人形焼き
御飯 あぶらカレーの薬味醤油 焼きビーフン 菜の花の梅肉かけ 味噌汁(麩)	御飯 チキンカツ 筍の土佐煮 長芋のおおさか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 里芋の白煮 ヨーグルト(ブルーベリーソース) すまし汁(かまぼこ)	御飯 さばのグリル 玉ねぎソース 白菜の旨煮 パンパキサラダ 味噌汁(昆サ)	茶飯 おでん じゃが芋の味噌マヨ焼き おくらの三杯酢 すまし汁(ほうれん草)	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(りんご) コーンクリームスープ	御飯 さわらのみりん漬け焼き 切干大根の炒り煮 浅漬け 味噌汁(なめこ)	御飯 鶏肉の焼き南蛮 小松菜とイカの塩炒め かにかまのおろし和え 味噌汁(里芋)

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(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
御飯 野菜入りスクランブルエッグ スナップえんどうのおかか和え たいみそ 味噌汁(かぶ) 牛乳	パン 肉団子のクリームスープ キャベツサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	御飯 ソーセージソテー かぶのしらす和え ふりかけ 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 炒り鶏 マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁(南瓜) 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー カリフラワーのささみ和え 漬物 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 ハムエッグ 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 ちくわと根菜の煮物 かにかまサラダ 梅干し 味噌汁(里芋) 牛乳	御飯 ウインナー炒め 小松菜のゆず浸し たいみそ 味噌汁(大根) 牛乳
パン 野菜入りスクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ かぶのスープ 牛乳	パン 肉団子のクリームスープ キャベツサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	パン ソーセージソテー かぶとしらすのサラダ なすのスープ 牛乳	パン 炒り鶏 フロccoliのサラダ 南瓜のスープ 牛乳	パン ツナと野菜のソテー カリフラワーとささみのサラダ クリームスープ 牛乳	パン ハムエッグ 水菜のサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ベーコンのカレー風味スープ かにかまサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	パン ウインナー炒め 小松菜のゆずサラダ 大根のスープ 牛乳
ツナのトマトスパゲティ 大根とささみのサラダ ピーチムース コンソメスープ(小松菜)	御飯 柚子胡椒香る あつさり麻婆豆腐 春巻き 二色ナムル 中華スープ(なると)	中華丼 もやしと卵の中華和え やわらか杏仁 春雨スープ	うなちらし 海老と春菊のかき揚げ 茶碗蒸し 生卵のお吸い物 甘味	きつねそば なすの煮浸し 即席漬	かやく御飯 鶏肉の醤油麹焼き 筍と菜の花の炊き合わせ 漬物 すまし汁(はんぺん)	A:おろし 完熟トマトソース B:おろし きのこソース グリーンサラダ バナナヨーグルト マカロニのスープ	御飯 さばの味噌煮 ピーマンと油揚げの炒め物 フルーツポンチ すまし汁(そうめん)
パンナコッタ	カステラ	シヨコラスベシャル	抹茶ようかん	ワッフル	栗まんじゅう	ロールケーキ(コーヒー)	パウダーケーキ(チョコ)
五目ちらし寿司 花しんじょうの炊き合わせ 漬物 味噌汁(鮭)	御飯 牛肉じゃが 花野菜のグリル 和風お茶漬け おくら納豆 味噌汁(はんぺん)	御飯 あじの幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁(あさり)	御飯 あぶらかれの甘辛煮 じゃが芋のガーリックバター炒め いんげんの味噌揚げ すまし汁(えのき)	御飯 和風ミートローフ じゃが芋のガーリックバター炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁(鶏卵)	御飯 豚肉の旨酢炒め ちんげん菜のさつと煮 素材香るごま豆腐 味噌汁(鮭)	御飯 助宗の唐揚げ みぞれあんかけ 五目金平 煮豆 味噌汁(なめこ)	御飯 豆腐ハンバーグ 南瓜のいとこ煮 二色野菜のツナ和え 味噌汁(えのき)
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)			
パン ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 菜の花のくすみ和え ふりかけ 味噌汁(あさり) 牛乳	御飯 チーズ風味のスクランブルエッグ 人参のしらす和え 昆布佃煮 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 さつま揚げ煮 青じそ風味サラダ 漬物 味噌汁(ちんげん菜) 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のバターソテー スナップえんどうのお浸し のり佃煮 味噌汁(えのき) 牛乳			
パン ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン 野菜のツナ炒め 菜の花のくすみ和え カレー風味のスープ 牛乳	パン チーズ風味のスクランブルエッグ 人参のしらすのサラダ なすのスープ 牛乳	パン ソーセージのスープ 青じそ風味サラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	パン ベーコンと野菜のバターソテー スナップえんどうのお浸し えのきのスープ 牛乳			
鮭チャーハン 焼売 トマトとわかめの和え物 中華スープ(しいたけ)	ロールパン チョコのクリーム煮 きのこのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(いんげん)	和牛カルビと彩り野菜のピビンパ チョコレギサラダ わかめスープ チーズとニラのチヂミ レモンゼリー	御飯 卵と海老の旨塩炒め 里芋の胡麻だれ 漬物 味噌汁(なめこ)	カレーライス 福神漬 キャベツとかにかまのサラダ アップルゼリー			
ミルクティープリン	もみじまんじゅう	抹茶ゼリー	バウムクーヘン(チョコ)	イチゴスベシャル			
御飯 豚肉の生姜焼き かぶの薄くす煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(鮭)	御飯 あぶらかれの和風ヒカタ 炒り豆腐 白菜のり浸し 味噌汁(さつまいも)	御飯 トンカツ ほうれん草とコーンのソテー タラモサラダ 味噌汁(鮭)	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 切干大根の煮物 フロccoliのゆず和え すまし汁(豆腐)	御飯 さわらの照り焼き なすの生姜炒め 三色野菜のさつぱり和え 味噌汁(鮭)			

栄養メモ

【大根の旬は冬】
旬の大根は甘味があつてみずみずしく、やわらかいのが特徴です。おなかの調子を整える食物繊維、免疫機能を高めるビタミンC、貧血や動脈硬化の予防効果があり"造血のビタミン"といわれる葉酸も多く含んでいます。これらは水に溶けだしやすい栄養ですが、スープや煮汁も使うことで無駄なく取り入れることができます。

今月の特別なお食事 Special Days

3日 昼食 節分
14日 おやつ・夕食 バレンタインデー 16日 昼食 からだ元氣メニュー

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ようです。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。

