

1日 (日)		2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)		8日 (日)	
朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 もやしの青じそ風味和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムと青菜のソテー ブロッコリーのサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 ほうれん草の青じそ風味和え のり佃煮 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ウインナーとしろ菜のソテー 南瓜サラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とブロッコリーの炒め物 青菜の旨塩和え ミルク	朝	パン コンソメスープ 肉団子のシチュー ミックスサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 インゲンの和え物 ミルク
昼	ご飯 味噌汁 メバルの焼きびたし さつま芋の煮物 チンゲン菜の和え物	昼	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌絡め 南瓜の煮物 オクラの和え物	昼	～節分～ 大豆入りひじきご飯 けんちん汁 いわしの生姜煮 茶碗蒸し 春菊のピーナッツ和え	昼	野菜醤油ラーメン 焼売 もやしのナムル フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き じゃが芋の煮物 小松菜のわさびマヨ和え	昼	ご飯 常夜鍋風 インゲンのドレッシング和え フルーツ 香の物	昼	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 揚げ茄子の煮浸し もやしのカニカマ和え	昼	A:ハンバーグカレー B:エビフライカレー コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ
おやつ	水ようかん	おやつ	バームクーヘン	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	青りんごゼリー
タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロケ) きんぴらごぼう 小松菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ キャベツの煮浸し インゲンの和え物	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 蓮根の煮物 野菜の和え物	タ	ご飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 胡瓜のゆかり和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のグリル かぶの煮物 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 南瓜の煮物 チンゲン菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘酢あん 蓮根の炒め物 青菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜炒め 春雨の和え物
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)		15日 (日)		16日 (月)	
朝	パン ベーコンと花野菜のポトフ フレンチサラダ フルーツ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 えび団子の甘辛あん 納豆 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 白菜の和え物 ミルク	朝	パン コンソメスープ 大豆のトマト煮 コーンのサラダ ミルクココア	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 インゲンのマヨ和え 香の物 ミルク	朝	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え ミルク	朝	パン コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 インゲンサラダ ミルクティー
昼	ご飯 味噌汁 あじの山椒焼き 里芋の煮物 胡瓜の酢の物	昼	たぬきうどん 厚焼き玉子 オクラの和風和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれソース さつま芋のはちみつ煮 インゲンの旨塩和え	昼	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き かぶの含め煮 しろ菜のお浸し	昼	ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 茄子の生姜炒め ツナと小松菜の和え物	昼	～バレンタイン～ デミオムライス &チキンナゲットプレート コンソメスープ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉の炒め物 蓮根の土佐煮 カリフラワーのサラダ	昼	～アンチエイジングメニュー～ 卵としらすの二色丼 味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草の辛子和え
おやつ	ホットケーキ(ジャム)	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	いちご杏仁	おやつ	ピーチゼリー	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	バームクーヘン	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	コーヒーゼリー
タ	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き かぶとカニ風味の煮物 野菜の梅和え	タ	ライス コンソメスープ ポークチャップ じゃが芋の洋風煮 白菜のサラダ	タ	ご飯 味噌汁 たらきのソース 茄子のそぼろ煮 蓮根のサラダ	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼうの旨煮 ねぎとろ	タ	ゆかりご飯 味噌汁 千草焼 ひじきの煮物 里芋のサラダ	タ	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 筍の煮物 キャベツのさっぱり和え	タ	ご飯 すまし汁 メバルの葱味噌焼き 切昆布の煮物 キャロットサラダ	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 オクラのポン酢和え

17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)		22日 (日)		23日 (月)		24日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの吉野煮 ブロッコリーのドレッシング和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のソテー カリフラワーのマリネ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とキャベツの炒め物 青菜の磯和え ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ インゲンのサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーとかにかまの和え物 ふりかけ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 ツナとしろ菜の炒め物 白菜のマヨ和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムとじゃが芋のトマト煮 ミックスサラダ ミルクココア	朝	ご飯 味噌汁 がんとかぶの煮物 もやしの青じそ風味和え 香の物 ミルク
昼	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ じゃが芋の煮物 小松菜の柚子風味和え	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉と根菜のトマト煮 きのこの醤油ソテー ポテトサラダ	昼	ご飯 味噌汁 ホキの蒲焼き ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物	昼	焼きそば わかめスープ 茄子の中華和え フルーツ	昼	ご飯 中華スープ ホイコーロー 焼売 春雨のさっぱり和え	昼	ご飯 すまし汁 A:豆腐の野菜そぼろあん B:さわらの粕漬け焼き 冬瓜の煮物 チンゲン菜の胡麻醤油和え	昼	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ 彩りひじき煮 ほうれん草の白和え	昼	ポークカレー コンソメスープ ツナとキャベツのサラダ フルーツ
おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	マンゴープリン	おやつ	水ようかん	おやつ	いちごのゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	フルーチェ(ピーチ)
タ	ライス コンソメスープ グリルハンバーグ 大根サラダ フルーツ	タ	ご飯 すまし汁 たらこの煮付け 茄子の含め煮 インゲンのくるみ和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の旨煮 蓮根きんぴら 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ焼き 切昆布と大豆の煮物 なます	タ	茶飯 おでん ほうれん草の炒め物 もやしの胡麻和え 煮豆	タ	ライス コンソメスープ タンドリーチキン カリフラワーのソテー 南瓜サラダ	タ	ご飯 中華スープ チンジャオロース 大根の煮物 ブロッコリーの中華和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き さつま芋の甘煮 インゲンのお浸し

25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)	
朝	ロールパン コンソメスープ ベーコンとじゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 小松菜の磯和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ウインナーと野菜のクリーム煮 南瓜サラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 オクラの生姜和え ミルク
昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル 冬瓜の土佐煮 チンゲン菜の和え物	昼	スパゲティーポロネーゼ コンソメスープ インゲンのドレッシング和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 さばの柚子胡椒焼き 茄子の和風炒め フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうと竹輪の煮物 きのこの海苔和え
おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	バームクーヘン	おやつ	やわらかたこ焼き	おやつ	黒糖ミルクゼリー
タ	ご飯 味噌汁 あじの照り焼き 切干大根の煮物 青菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 里芋の煮物 しろ菜の和え物	タ	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の炒め物 蓮根の煮物 ほうれん草の胡麻和え	タ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ビーフン炒め チンゲン菜のナムル

今月の「いち押し」メニュー

～節分～

節分と言えば「豆をまく、豆を食べる」ことが定番です。豆は昔から神聖なものと考えられており、豆を撒いて邪気を払い、豆を食べて無病息災を願う意味が込められております。皆様の健康を願い、大豆入りの炊き込みご飯やいわしを使った料理をご提供させていただきます。

大豆入りひじきご飯 けんちん汁
いわしの生姜煮 茶碗蒸し 春菊のピーナツ和え



※朝食提供の「ミルク」について…カルシウムやタンパク質を強化した「高たんぱく乳」を使用しています。 ※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい。 ※写真はイメージとなります。実際のものとは異なる場合がございます。