

2023年 2 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 ほうれん草のクリームスープ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 牛肉のしぐれ煮 菜の花とにんじんの白和え 夕基 ごはん たらのオーロラソース焼き じゃがいものカレーソテー グリーンサラダ みかん (1個)	2 朝基 ごはん みそ汁 (油あげ・かぶ) 厚揚げのしょうが炒め 昼基 ごはん 豚肉のピカタ さやいんげんと人参のソテー 大根とかにかまのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大学芋風 水菜と春雨スープ	3 朝基 ロールパン2個 チーズ ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん クリームシチュー(鶏) 海草サラダ 夕基 巻き寿司(節分) 具だくさん豚汁 節分豆 もも	4 朝基 ごはん 納豆 みそ汁(里芋・しめじ) しろなの煮びたし 昼基 ごはん えびかに玉 厚揚げのしょうが炒め ヨーグルト(いちご) 間 のおヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チンジャオロース 小松菜とひじきのナムル	5 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム かぶのクリームスープ 牛乳 パイナップル 昼基 スパゲッティミートソース グリーンサラダ 夕基 ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き 大根と水菜のサラダ 添 卵スープ(洋)
6 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 牛肉の中華風煮 蒸焼き餃子 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100) 鮭の西京焼き こふきいも(あおのり) 白菜と春雨のうま煮 ヨーグルト	7 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン 三色ソテー 間 牛乳 夕基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 切り干し大根のはりはり漬け 花麩のすまし汁	8 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鮭のクリームムニエル れんこんと枝豆サラダ 夕基 ごはん ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル 中華スープ	9 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) ひじきの炒め煮 ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん チーズのせハンバーグ ツナたまソテー 添 ミネストローネ(コンソメトマト味)	10 朝基 ロールパン2個 チーズ ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 白菜とじゃこのゆず酢和え 夕基 まいたけごはん ぶり大根 ほうれん草とにんじんの白和え リングゼリー	11 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・人参) 納豆 もやし炒め 昼基 親子丼 とうふのすまし汁 間 のおヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チャプチェ こまつなのナムル	12 朝基 ピザトースト 牛乳 もも 昼基 たらこのクリームパスタ トマトサラダ 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の回鍋肉 蒸焼き餃子 マンゴーヨーグルト
13 朝基 ごはん みそ汁(里芋・にんじん) じゃこ炒め 昼基 ごはん すき焼き風煮 大根とかにかまのごまマヨ和え 間 牛乳 夕基 ごはん たらのピカタ グリーンサラダ コーンスープ	14 朝基 ごはん みそ汁(青菜・えのき) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め チョレギサラダ(レタス) 間 牛乳 夕基 ごはん ひじき入りコロケ コールスローサラダ(チーズ) ミネストローネ	15 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん エビチリ チンゲンサイのナムル 間 チョコレートブラウニー 夕基 麦ごはん(100) 鶏もも肉の塩焼き 菜の花の白和え かきたま汁	16 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 焼きれんこん(カレー) 味付けのり 昼基 ごはん ミートチーズオムレツ ゆで野菜サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん さわらのみそマヨ焼き 水菜の昆布あえ ツナじゃが	17 朝基 ロールパン2個 いちごジャム スクランブルエッグ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま酢 煮浸し(水菜・きあげ) 夕基 ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ	18 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 納豆 焼きさつまいも 昼基 ビビンバ丼 ワントンスープ ももヨーグルト 間 のおヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮 春雨サラダ	19 朝基 トースト(2枚) マーガリン リングジャム 麦と野菜のスープ 牛乳 パイナップル 昼基 ごはん いかのチヂミ きゅうりのごまじょうゆ漬け 夕基 冬野菜のカレーライス トマトサラダ
20 朝基 ごはん みそ汁(白菜・人参) 高野の卵とじ 昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) かぼちゃサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100) さばの塩焼き 厚揚げのしょうが炒め 赤だし(えのき)	21 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) カレーそばろ 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき) 間 牛乳 夕基 ごはん ブルコギ わかめの中中華スープ ももヨーグルト	22 朝基 ロールパン2個 マーガリン ハムと卵のソテー 牛乳 オレンジ 1/6カット 2個 昼基 ごはん かれいのごま焼き 白菜の昆布あえ きんぴらごぼう 夕基 ごはん トンカツ もやしとニラのソテー にんじんシリシリサラダ プリン	23 朝基 ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ) 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 麻婆丼 チンゲンサイのナムル 間 牛乳 夕基 炊き込みごはん かれいの煮付け かきたま汁	24 朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがバターコーン 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 牛肉の甘から炒め しらす入り卵焼 夕基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 チョレギサラダ(レタス)	25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 菜の花のごま和え 昼基 かやくうどん 白和え(さやいんげん) 間 のおヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん トンテキのデミグラスソースがけ トマトと水菜のサラダ コーンスープ	26 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ) 牛乳 もも 昼基 えびと青菜のチャーハン 蒸焼きしゅうまい 夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 じゃがいものカレーソテー かぶのスープ(コンソメ)
27 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) じゃこピーマン 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のお浸し 間 牛乳 夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き ウィンナーと卵のソテー ビーンズサラダ(かぼちゃ) グレープゼリー	28 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 牛ひじきそばろ 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のから炒め もやしのナムル 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚ばら大根 白菜のゆず酢和え					