

# Monthly Menu 2月



おすすめ／

~

レシード

お肉

肉の日／

お魚

11

当地  
ご当地  
ニュー

也 /  scy

SDGs

介  
サニ

付有料老人ホー  
ニーステ

1(日)		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 さつま揚げの煮物 温野菜サラダ 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ グリーンサラダ 漬物 味噌汁	パン ツナと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	パン 南瓜のオープン焼き ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 はんぺんの煮物 エンドウのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食			御飯 豚肉のすき焼き風煮 竹輪の煮物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 真あじの葱焼き 蓮根のそぼろ炒め おろし和え 味噌汁 フルーツゼリー	白身魚フライと卵の ロールパンサンド かぶのコンソメ煮 イタリアンサラダ ベジタブルスープ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 卵たっぷりタルタルソース 切干大根の煮物 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁 フルーツ	ポークカレー ベーコンエッグ 大根の青じそ和え オニオンスープ フルーツ
おやつ	水ようかん	抹茶ロールケーキ	ゆずまんじゅう	カステラ	牛乳ケーキ	プリン	紅茶ケーキ
夕食	御飯 鶏もも肉の西京焼き 野菜の焼き浸し 青梗菜の海苔和え 味噌汁	御飯 鰯のムニエル バター醤油 ほうれん草のソテー チキンサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の照焼き 厚揚げの味噌煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 肉じゃが 五目塩金平 小松菜の菜種和え 味噌汁	御飯 ホキのソテー きのこソース じゃがいものバター煮 サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 生姜香る 鯖の煮つけ 茄子とピーマンの甘辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の もろみ焼き ひじきの煮物 香の物 すまし汁
8(日)		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	御飯 ツナじゃが 大根サラダ 納豆 味噌汁	御飯 鶏小間と野菜の炒め物 豆腐サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ フレンチサラダ ジンジャースープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 車麩と野菜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	パン ジャーマンポテト シーザーサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の煮物 味噌マヨ和え うめびしお 味噌汁	御飯 炒り豆腐 エンドウの香味和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 照焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 八宝菜 焼壳 わかめサラダ 中華スープ フルーツゼリー	パン ベーコンとホウレン草の 豆乳クリームスパ コロッケ 青じそサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのムニエル オーロラソース かぼちゃのミルク煮 根菜サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	親子丼 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の菊花和え 味噌汁 ヨーグルト	☆冬元気メニュー☆ チキンフリッター トマトジンジャーーソース いんげんのガーリックソテー <sup>トマト</sup> ブロッコリーと卵のサラダ 御飯・ポタージュ フルーツ
おやつ	いちごプリン	水ようかん(栗)	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	チョコレートワッフル
夕食	御飯 鯖の塩焼き がんものの煮物 小松菜の海苔和え 味噌汁	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 青梗菜の錦糸和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の香味焼き 温奴 香の物 味噌汁	御飯 めばるのみぞれ煮 ほうれん草のたまご炒め カリフラワーの梅和え 味噌汁	御飯 牛肉と牛蒡の しぐれ煮 きのこのバター醤油炒め 春菊のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 鯖のマスタード焼き カリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 自身魚のチリソースがけ 甘酢肉団子 春雨サラダ 中華スープ
15(日)		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 挽肉と野菜のソテー ほうれん草のお浸し 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ ツナサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー コールスローサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 焼き豆腐の煮物 オニオンサラダ 味噌汁	パン 卵と野菜の炒め物 スペゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 千切り野菜サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ベーコンと野菜のソテー 竹輪のマヨサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 鯖の梅煮 じゃが芋の甘辛煮 白菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 シーザーサラダ ベーコンスープ フルーツ	海老塩ラーメン 春巻き 三色ナムル フルーツ	★美味しい肉の日★ 御飯 三元豚の梅しそ焼き いんげんの甘辛煮 キャベツの生姜和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏もも肉の治部煮 さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 茄子とピーマンのソテー <sup>トマト</sup> ブロッコリーのサラダ きのこのスープ フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉の唐揚げ 柚子胡椒ダレ かぼちゃのいとこ煮 白菜の和風サラダ 味噌汁 フルーツ
おやつ	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)
夕食	御飯 豚肉のくわ焼き ビーフン炒め 大根の柚子和え 味噌汁	御飯 ホキの菜種焼き 山菜の煮物 香の物 味噌汁	御飯 鶏もも肉と卵の香味炒め さつま揚げの煮物 カリフラワーの甘味噌和え 味噌汁	御飯 白身魚のピカタ ラタトゥイユ ビーンズサラダ ポテトポタージュ	御飯 鰯のさらさ蒸し 炊き合せ オクラの酢の物 味噌汁	御飯 真あじの バター醤油焼き ひじきの煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ おろしあんかけ いんげんの炒め物 青梗菜のわさび和え 味噌汁
22(日)		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	御飯 肉だんごと野菜の炒め物 盛合せサラダ 納豆 味噌汁	御飯 炒り卵 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 味噌汁	パン ウインナーのポトフ ミックスサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 車麩と野菜の煮物 和風サラダ 味噌汁	パン オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ツナじゃが 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
昼食			御飯 チキンの香草焼き 青菜とコーンのバターソテー <sup>トマト</sup> イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	かき揚げうどん 千草焼き 白菜のゆかり和え フルーツ	御飯 チキンソテー <sup>トマト</sup> トマトソース グリル野菜 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	☆おすすめメニュー☆ 御飯 鰯の大葉味噌焼き 大根のそぼろあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 けんちん汁 フルーツゼリー	チキンカレー ミニオムレツ ハムサラダ ベジタブルスープ ヨーグルト
おやつ	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	
夕食	御飯 白身魚の葱味噌焼き 竹輪の煮物 なます すまし汁	御飯 鯖の南蛮煮 白菜のうま塩炒め 小松菜のザーサイ和え 中華スープ	御飯 豚肉の ハニーマスター焼き いんげんのケチャップ炒め 盛合せサラダ 野菜スープ	御飯 鰯の利休焼き 茄子の味噌炒め 人参の真砂和え すまし汁	御飯 豚肉の塩麹炒め 卵の花 青梗菜の香味和え 味噌汁	御飯 ホキのもろみ焼き 鶏レバーの大和煮 香の物 味噌汁	御飯 真あじのみりん焼き 豆腐の肉味噌田楽 白菜のなめ茸和え 味噌汁

『軍事は今』（昭和中

