

◆◆◆献立表◆◆◆

2026年2月		サニーステージ深大寺		《常食》				2/1(日)	
朝食								御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	
昼食								御飯 コンソメスープ 豚ロースミソソース ブロッコリーのミモザサラダ しめじのソテー	
おやつ								人形焼き	
夕食								御飯 味噌汁 鰯の蒲焼 ふきと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物	
	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)	2/6(金)	2/7(土)	2/8(日)		
朝食	パン コンソメスープ ポークピーナツ 小松菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め 大根のおかか煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 キャベツの高菜炒め インゲンのピーナツ和え ヤクルト	パン パンブキンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し しその実漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き ハムと玉ねぎのソテー ^{春菊の胡麻和え} 牛乳	御飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 里芋のおかか煮 納豆 牛乳		
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの塩炒め さつま揚げと白菜煮 もやしの胡麻風味サラダ	ちらし寿司 いわしつみれ煮 鶏肉の山椒焼き 里芋とナスの田楽	ハヤシライス 野菜スープ たまごサラダ フルーツ	味噌ラーメン 春巻き ザーサイのナムル フルーツ	御飯 味噌汁 鰯の南部焼き 五目信田煮 しらたきのたらこ和え	中華丼 中華スープ もやしの中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ ポテトサラダ フルーツ		
おやつ	カステラ	和のパンケーキ	スイートポテト	焼きプリンタルト	水ようかん	ショーキーリーム(いちご)	今川焼き(こしあん)		
夕食	御飯 味噌汁 中草焼きおろし添え 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 わかめスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 切り昆布の煮付 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き プロッコリーのかにかまんかけ 白和え	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐銀あんかけ 竹輪と里芋の煮物 あさりとわかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き じやが芋とベーコンのソテー ^{プロッコリーのツナ和え}	御飯 味噌汁 親子煮 キヤベツの塩炒め 冷奴	御飯 すまし汁 鶏肉の梅香やき かぼちゃのいとこ煮 揚げ茄子の煮浸し		
	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	2/14(土)	2/15(日)		
朝食	ピザトースト コーンスープ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ ささみと水菜の和風和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやしの炒め物 いんげんの辛し和え ヤクルト	パン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 セロリのマリネ ヨーグルト 牛乳	小柱雑炊 車麩と椎茸の煮物 人参の胡麻和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き 茄子の生姜炒め物 キヤベツのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の和え物 納豆 牛乳		
昼食	御飯 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 ビーマンの金平 ほうれん草とシラスのお浸し	御飯 中華スープ 回鍋肉 海老しゅうまい レンコンの胡麻風味サラダ	御飯 すまし汁 カレイの香味焼き 豆腐の田楽 プロッコリーの和え物	御飯 かき玉子 照り焼き豆腐ハンバーグ 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子マヨ和え	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜葉おにぎり	御飯 中華スープ チンジャオロースー風 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	御飯 味噌汁 赤魚煮付 ボテトサラダ ひじき煮		
おやつ	人形焼き	フルーチェ	紅茶ケーキ	抹茶パバロア	バームクーヘン(ショコ)	いちごクレープ	ドムケーキ		
夕食	御飯 すまし汁 松風焼き ニラのソテー ^{長いもとオクラのわさび醤油}	御飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ビーフン炒め カニと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスター焼き 青梗菜ときのこの炒め物 大根サラダ	御飯 味噌汁 鰯の葉蒸し 切り昆布の煮付 プロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー ^{もやしと人参の辛子酢和え}	御飯 味噌汁 ホキのコンヨネーズ焼 南瓜のそぼろあんかけ なめこのおろし和え	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 切干大根の煮物 焼き茄子		
	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	2/21(土)	2/22(日)		
朝食	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とベーコンのポトフ 豆サラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚煮物 卵とニラのソテー ^{オクラ浸し} 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のソテー ^{オクラのなめたけ和え} ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 青梗菜とツナのソテー ^{もやしの辛子和え} 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 プロッコリーとカニカマの炒め煮 納豆 牛乳		
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉の黒酢ソース レンコンサラダ フルーツ	ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の中華蒸し わかめとオクラの酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ ジャーマンポテト 青菜の和え物	天津丼 中華スープ シユウマイ 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 白身魚のパン粉焼き 卵の花サラダ 大根の柚子和え	御飯 味噌汁 さわらの照焼き 高野豆腐と菜の花の含め煮 青梗菜の和え物		
おやつ	饅頭	オレンジゼリー	プリン	エクリア	今川焼き	コーヒーゼリー	ロールケーキ		
夕食	御飯 中華スープ 鰯の中华あんかけ せんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 豚バラと大根の煮物 れんこん金平 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ チングン菜の炒め物 春雨サラダ	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 里芋の煮物 オクラのおろし和え	御飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油焼き 大根とちくわの煮物 菜の花のこまヨ和え	御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 キノコのソテー ^{キヤベツと桜海老の和え物}	御飯 かき玉汁 厚揚げと野菜の味噌炒め とうがんの煮物 白菜のゆかり和え		
	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)			
朝食	ロールパン コンソメスープ ワインソテー ^{マカロニサラダ} ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 ごぼうと大豆のソテー ^{とろろいも} 牛乳	御飯 味噌汁 海老団子の煮物 もやし高菜炒め かぶの甘酢和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳			
昼食	御飯 味噌汁 豚ロースのソテー ^{ほうれん草とコーンのソテー} カレーポテトサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 豚肉のねぎ塩炒め ★豆腐と卵の炒め物 春雨の酢の物	御飯 味噌汁 豚のカレー風味ソテー ^{みれと大根の煮物} 南瓜のクリーミ煮 カリフラワーのサラダ				
おやつ	ミルクドーナツ	黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マンゴーブラウ			
夕食	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 味噌汁 肉じゃが 蟹シユウマイ カリフラワーの明太子和え	御飯 味噌汁 鰯の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 すまし汁 すき焼き風肉豆腐 ビーマンと青菜のソテー ^{焼きなす}	御飯 味噌汁 鰯の柚子味噌焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 味噌汁 鶏肉の梅香やき なすとビーマンの味噌炒め 卵豆腐			