

# 2月の献立表



| 日                 |  | 月                                                                 |  | 火                                                                |  | 水                                                           |  | 木                                                             |  | 金                                                     |  | 土                                                   |  |                                                         |  |
|-------------------|--|-------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|
| <h2>2月3日(土)は</h2> |  | <p>今年の恵方は<br/>東北東</p>                                             |  | 朝食                                                               |  | パン食<br>スクランブルエッグ<br>みかん                                     |  | パン食<br>ミネストローネ<br>白桃                                          |  | パン食<br>野菜スープ<br>バナナ                                   |  | パン食<br>野菜スープ<br>バナナ                                 |  |                                                         |  |
|                   |  |                                                                   |  | 昼食                                                               |  | 軟飯<br>ケチャップ煮<br>中華風酢の物<br>味噌汁<br>漬物                         |  | 軟飯<br>くず鶏<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁<br>漬物                              |  | 玉子巻寿司<br>いわしの煮つけ<br>すまし汁<br>甘納豆                       |  | 玉子巻寿司<br>いわしの煮つけ<br>すまし汁<br>甘納豆                     |  |                                                         |  |
|                   |  |                                                                   |  | 夕食                                                               |  | もみじ饅頭<br>軟飯<br>鮭のレモン蒸し<br>ひじきの煮付け<br>豆腐のそぼろあんかけ             |  | ドームケーキ(こしあん)<br>軟飯<br>さばの竜田揚げ<br>凍り豆腐の含め煮<br>焼き茄子             |  | くろ棒<br>軟飯<br>八宝菜<br>湯豆腐<br>さつま芋のレモン煮<br>漬物            |  | くろ棒<br>軟飯<br>八宝菜<br>湯豆腐<br>さつま芋のレモン煮<br>漬物          |  |                                                         |  |
|                   |  |                                                                   |  | 朝食                                                               |  | パン食<br>コーンスープ<br>黄桃                                         |  | パン食<br>サラダ<br>フルーツポンチ<br>チーズ                                  |  | パン食<br>ミネストローネ<br>パイナップル                              |  | パン食<br>炒め物<br>みかん                                   |  | パン食<br>野菜サラダ<br>白桃                                      |  |
| 朝食                |  | 軟飯<br>ぶりの照り焼き<br>田舎煮<br>しる菜の磯辺和え                                  |  | 軟飯<br>鯛の塩焼き<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁                                  |  | 軟飯<br>すき焼き<br>菜の花のかか和え<br>とろろ芋                              |  | 軟飯<br>赤魚の味噌煮<br>湯豆腐<br>白菜の和え物                                 |  | 他人丼<br>小松菜の和え物<br>すまし汁<br>フルーツ                        |  | 軟飯<br>さばの塩焼き<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の味噌和え<br>漬物            |  | 軟飯<br>豚肉のびりから炒め<br>もずく<br>かきたま汁<br>漬物                   |  |
| 夕食                |  | リングドーナツ(フレーン)<br>軟飯<br>オムレツ<br>きゅうりのドレッシング和え<br>クリームチャウダー<br>ぶりかけ |  | しっとり饅頭(吹雪)<br>軟飯<br>鶏肉のクリームソースかけ<br>切干大根の煮物<br>じゃが芋の真砂和え<br>フルーツ |  | バームクーヘン(フレーン)<br>軟飯<br>白身魚の二色揚げ<br>南瓜のそぼろ煮<br>茄子の味噌かけ<br>漬物 |  | やわらかおかき(えび)<br>軟飯<br>タンドライーチキン<br>しる菜の煮浸し<br>大根サラダ<br>漬物      |  | どら焼き(カスタード)<br>軟飯<br>さばの山椒煮<br>中華風酢の物<br>味噌汁<br>漬物    |  | 鯛饅頭<br>軟飯<br>鶏つくねの照り焼き<br>白菜のゆず香和え<br>春雨スープ<br>フルーツ |  | ショコラブチケーキ<br>軟飯<br>すずきのカレムエニエル<br>豆腐のあんかけ<br>サラダ        |  |
| 朝食                |  | パン食<br>ほうれん草オムレツ<br>黄桃                                            |  | パン食<br>野菜サラダ<br>フルーツポンチ                                          |  | パン食<br>スクランブルエッグ<br>パイナップル                                  |  | パン食<br>ミネストローネ<br>フルーツ                                        |  | パン食<br>コンソメスープ<br>みかん                                 |  | パン食<br>野菜炒め<br>白桃                                   |  | パン食<br>サラダ<br>バナナ                                       |  |
| 昼食                |  | 軟飯<br>海老フライ<br>菜の花の和え物<br>野菜スープ                                   |  | 軟飯<br>チーズハンバーグ<br>大豆サラダ<br>コーンスープ                                |  | おにぎり<br>きつねうどん<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>ヨーグルト                       |  | 軟飯<br>豚肉のくわ焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁<br>漬物                      |  | 軟飯<br>さばの煮つけ<br>煮合わせ<br>オクラのおろし和え<br>フルーツ             |  | 深川飯<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草の白和え<br>南瓜の含め煮                 |  | 軟飯<br>群鶏<br>小松菜の和え物<br>玉子スープ<br>漬物                      |  |
| 夕食                |  | ドームケーキ(カスタード)<br>軟飯<br>筑前煮<br>きゅうりの酢の物<br>味噌汁                     |  | 焼きドーナツ(豆乳)<br>軟飯<br>おでん<br>菜の花のピーナッツ和え<br>フルーツ<br>のり佃煮           |  | ミルクケーキ<br>軟飯<br>鮭の南蛮漬け<br>里芋の含め煮<br>味噌汁                     |  | バレンタインどら焼き(チョコ)<br>軟飯<br>だし巻き卵<br>凍り豆腐の炒り煮<br>大根の生酢           |  | しっとり饅頭(小麦)<br>軟飯<br>鶏肉の塩だれ焼き<br>白菜の玉子とじ<br>すまし汁<br>漬物 |  | バームクーヘン(抹茶)<br>軟飯<br>コロケク<br>もやしの酢の物<br>味噌汁         |  | やわらかおかき(のり塩)<br>軟飯<br>赤魚のしょうが煮<br>シャーレン豆腐<br>きゅうりの酢味噌和え |  |
| 朝食                |  | パン食<br>クリームチャウダー<br>黄桃                                            |  | パン食<br>コンソメスープ<br>フルーツポンチ                                        |  | パン食<br>コーンスープ<br>パイナップル                                     |  | パン食<br>オムレツ<br>バナナ                                            |  | パン食<br>野菜炒め<br>みかん<br>チーズ                             |  | パン食<br>クリームチャウダー<br>白桃                              |  | パン食<br>野菜スープ<br>バナナ                                     |  |
| 昼食                |  | 軟飯<br>白身魚のムニエル<br>かぶの酢の物<br>中華風湯豆腐                                |  | 軟飯<br>豚肉のチャップ煮<br>きゅうりの辛子酢味噌和え<br>フルーツ                           |  | 軟飯<br>鶏の竜田揚げ<br>しる菜の菜種和え<br>貝沢山の味噌汁                         |  | 軟飯<br>白身魚の味噌焼き<br>里芋の含め煮<br>すまし汁                              |  | 軟飯<br>チキンカレーライス<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>福神漬け            |  | 軟飯<br>ぶりの照り焼き<br>炒り豆腐<br>焼き茄子                       |  | 軟飯<br>ポークソテー<br>しる菜の酢味噌和え<br>さつま芋の煮つけ<br>漬物             |  |
| 夕食                |  | カスタードブチケーキ<br>軟飯<br>ビーフシチュー<br>サラダ<br>フルーツ<br>のり佃煮                |  | 鯛饅頭(カスタード)<br>軟飯<br>干草焼き<br>春雨のチャブチェ風<br>野菜サラダ                   |  | リングドーナツ(チョコ)<br>軟飯<br>さばの卸し煮<br>茄子の味噌かけ<br>南瓜のそぼろ煮<br>漬物    |  | やわらかおかき(きな粉)<br>軟飯<br>牛肉の時雨煮<br>煮奴<br>きゅうりの酢の物<br>煮豆          |  | レモンケーキ<br>軟飯<br>鮭のマリネ<br>大根の煮物<br>味噌汁                 |  | どら焼き(抹茶あん)<br>軟飯<br>厚焼き玉子<br>白菜の煮びたし<br>味噌汁         |  | くろ棒<br>軟飯<br>赤魚の揚げあんかけ<br>炒り煮<br>すまし汁                   |  |
| 朝食                |  | パン食<br>温野菜サラダ<br>黄桃                                               |  | パン食<br>コーンスープ<br>フルーツポンチ                                         |  | パン食<br>木ノ子のスープ<br>パイナップル                                    |  | パン食<br>玉子スープ<br>フルーツ                                          |  | パン食<br>キャベツのサラダ<br>みかん                                |  |                                                     |  |                                                         |  |
| 昼食                |  | 軟飯<br>さわらの幽庵焼き<br>ほうれん草の味噌和え<br>すまし汁<br>漬物                        |  | 軟飯<br>豚肉のしゃぶしゃぶ風<br>とろろ芋<br>シャーレン豆腐<br>フルーツ                      |  | 軟飯<br>あじの香味焼き<br>とろろ芋<br>豚汁<br>漬物                           |  | 軟飯<br>すずきの煮付け<br>ほうれん草の白和え<br>カリフラワーの梅酢和え                     |  | おにぎり<br>肉うどん<br>玉子豆腐<br>フルーツ                          |  |                                                     |  |                                                         |  |
| 夕食                |  | しっとり饅頭(黒糖)<br>軟飯<br>天ぷら<br>オクラのかか和え<br>きゅうりの酢の物                   |  | メープルブチケーキ<br>軟飯<br>かれのタルタルソース焼き<br>もやしのナムル<br>味噌汁<br>煮豆          |  | バームクーヘン(チョコ)<br>軟飯<br>鶏のから揚げ<br>豆腐のあんかけ<br>大根の生酢<br>フルーツ    |  | やわらかおかき(うす塩)<br>軟飯<br>豚肉のクリームソースかけ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>漬物 |  | 焼きドーナツ(チョコ)<br>軟飯<br>炊き合わせ<br>白菜の菜種和え<br>味噌汁          |  |                                                     |  |                                                         |  |

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科