

<p>日付 (曜日)</p> <p>朝食おかず+ごはん +みそ汁+ヨーグルト</p> <p>昼食おかず+ごはん +みそ汁</p> <p>夕食おかず+ごはん +みそ汁</p>	 <h1>H31年2月 献立表</h1> 				<p>1 (金)</p> <p>鶏ねぎさつま揚げ・煮奴</p> <p>ダブル弁当</p> <p>豚肉のタマ炒め・ナポリタ・白菜のミザサラダ</p>	<p>2 (土)</p> <p>なすとパインのトマトソース煮・キャベツのソテー・えのきのみそスープ</p> <p>ハツライ・パインと野菜のソテー・加ワワの甘酢づけ</p> <p>加イの卵白あんかけ・厚揚げとふきの煮物・菜の花とひじきのごま和え</p>	<p>3 (日)</p> <p>スクラブレック・パケティリアン・キャベツとインゲンソテー</p> <p>赤魚のごま醤油焼・麩と豚肉のチャップルー・白菜と若布のナムル・枝豆ごはん</p> <p>根菜と肉団子の和風生姜スープ・なすの油炒め・ポテトサラダ</p>
<p>4 (月)</p> <p>鶏肉と小松菜の煮物・金時豆煮・一夜漬け</p> <p>ハニースタート・オリーブ・ジャーマンポテト・竹輪と菜の花の煮物</p> <p>白身魚のみぞれ煮・ごぼう大豆・コーンスープ</p>	<p>5 (火)</p> <p>寄席豆腐のうすあん・切干大根煮・野菜の三杯酢</p> <p>ダブル弁当</p> <p>麻婆豆腐・干切り大根煮・じゃが芋のゆかりきんぴら</p>	<p>6 (水)</p> <p>肉団子の白味噌煮・五目揚げともやしの蒸し煮・とろろ昆布のすまし汁</p> <p>オリーブ南蛮・加ワワの炒め物・筍とふき煮</p> <p>豚肉と里芋の味噌煮・人参とオリーブの卵炒め・キャベツの煮浸し</p>	<p>7 (木)</p> <p>青梗菜のバター風味・マカロニサラダ・卵スープ</p> <p>豚肉の生姜焼き・大根ときのこのあっさり煮・胡瓜ともやしのあえもの</p> <p>さわらの照り焼き・高野豆腐と鶏そぼろの煮物・かぼちゃサラダ</p>	<p>8 (金)</p> <p>じゃが芋のかに風味炒め・ささみの胡麻和え</p> <p>ダブル弁当</p> <p>ごぼう炒りつくねの和風あんかけ・大豆のトマトソース・きのこ炒め</p>	<p>9 (土)</p> <p>山菜と切干大根の煮物・もやしの炒め</p> <p>鯖の味噌煮・じゃが芋としめじの煮物・蒸し野菜の塩こうじ和え</p> <p>鶏の加照り煮込み・野菜のおろし煮・ごぼうのごま酢和え</p>	<p>10 (日)</p> <p>厚焼き玉子・煮なます・インゲンとえのきの炒め物</p> <p>ロレキャベツの和風煮・さつま芋の甘露煮・バナナソース</p> <p>赤魚の磯辺焼き・豚肉の豆腐・カボチャパプリカのサラダ</p>	
<p>11 (月)</p> <p>油揚げの玉子とし・鶏ミンチと小松菜の煮物・なめこ煮</p> <p>加ビ・オリーブ・菜の花のソテー炒め・加ワワの柚子味噌あえ</p> <p>オリーブ・オリーブ・五目うの花・かぼきんぎら</p>	<p>12 (火)</p> <p>高野豆腐インゲン煮・切干大根煮・一夜漬け</p> <p>ダブル弁当</p> <p>銀比呂の彩京焼き・里芋の炒め煮・ブロッコリーのソース風味</p>	<p>13 (水)</p> <p>豚肉と菜の花のごま煮・じゃが芋のミックスサラダ</p> <p>ぶりの照焼き・蓮根金平・キャベツとミントのサラダ</p> <p>オリーブ・オリーブ・野菜と高野豆腐のうま煮・加ワワのナムル</p>	<p>14 (木)</p> <p>大根のそぼろ煮・もやしとちくわの炒め物</p> <p>えびと帆立の海鮮ハンバーグ・なすとパインのトマトソース煮・もやしのサラダ</p> <p>おでん・白菜の煮浸し・粉ふきかぼちゃ</p>	<p>15 (金)</p> <p>スクラブレック・野菜のソース煮・青梗菜のソース</p> <p>ダブル弁当</p> <p>赤魚の煮付け・さつま芋の煮物・オリーブ草とお揚げのごまあえ</p>	<p>16 (土)</p> <p>彩の海老枝豆・ブロッコリーの炒め</p> <p>田楽煮・豚肉の生姜煮・ブロッコリーのかかマヨネーズ</p> <p>照焼きオリーブ・さつま揚げと小松菜の煮浸し・赤玉かぼちゃのクリームサラダ</p>	<p>17 (日)</p> <p>じゃが芋・オリーブソース・オリーブ草ソテー・キャベツのピザソース和え</p> <p>オリーブの野菜あんかけ・野菜の酒粕煮・れんこんサラダ</p> <p>クリーム煮込みハンバーグ・竹の子と春雨の煮物・パインのごま酢あえ</p>	
<p>18 (月)</p> <p>焼き豆腐の含め煮・切干とインゲンの煮物・和風サラダ</p> <p>ダブル弁当</p> <p>さば塩焼き・車麩の野菜あんかけ・春菊のおかかあえ</p>	<p>19 (火)</p> <p>ブロッコリーの玉子とし・きんぴら・一夜漬け</p> <p>かれの味噌煮・煮奴・オリーブ草のお浸し</p> <p>ハニースタート・ブロッコリーのくす煮・白菜の和風サラダ</p>	<p>20 (水)</p> <p>なすのみぞれ煮・キャベツのかに風味炒め</p> <p>調理レク</p> <p>たらの照焼き・さつま芋のいとこ煮・キャベツの炒め物</p>	<p>21 (木)</p> <p>目玉焼き・青梗菜のバター風味</p> <p>豚肉の味噌焼き・ナポリタ・白菜の塩昆布あえ</p> <p>鶏肉と大根の煮物・厚焼き卵・加ワワのあえもの</p>	<p>22 (金)</p> <p>挽き肉と糸こんにゃくの炒め物・わかめと干し海老の甘辛煮</p> <p>ダブル弁当</p> <p>ぶりのおろし煮・オリーブ・もやしのぼん酢あえ</p>	<p>23 (土)</p> <p>ピーマンと春雨の炒め煮・焼き竹輪と白菜の炒め物</p> <p>ぶりの磯部焼き・ナスと麩の炒め煮・さっぱりポテトサラダ</p> <p>揚げ豆腐の南蛮漬け・マヨネーズ春雨・加ワワの煮物</p>	<p>24 (日)</p> <p>豚肉と厚揚げの煮物・大豆と人参の煮物・大根の塩昆布和</p> <p>鶏肉とオリーブ風味焼き・ブロッコリーとハムのクリーム煮・金時豆煮</p> <p>オリーブのごま醤油焼・肉入りうの花・オリーブ草のおひたし</p>	
<p>25 (月)</p> <p>オリーブ・オリーブ・マッシュポテト・青梗菜の明太炒め</p> <p>ダブル弁当</p> <p>肉かぼちゃ・竹輪と菜の花の煮物・人参と春雨のサラダ</p>	<p>26 (火)</p> <p>高野豆腐とオリーブ草の含め煮・一口なすのオリーブ煮・ひじきの炒</p> <p>肉じゃが・ブロッコリーのソース風味・もやしのあえもの</p> <p>スクラブレック・オリーブと切干大根のサラダ・白菜の煮物</p>	<p>27 (水)</p> <p>高野豆腐と鶏そぼろの煮物・彩炒め</p> <p>ぶりの煮付け・春雨の炒め物・キャベツのだし醤油あえ</p> <p>豚肉の和風きのこソテー・かぼちゃ煮・いんげんのピザソースあえ</p>	<p>28 (木)</p> <p>きざみ昆布とさつま芋の煮物・金時豆</p> <p>ソース焼きそば・オリーブ草と高野豆腐の土佐煮・白菜の梅あえ</p> <p>さばの照焼き・大根煮・鶏五目御飯</p>	<p>(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてを届けてくださいます。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。</p> <p>(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。1月23日の調理レクのメニューはホウレン草の胡麻和え・鶏肉のピザ風味・豚汁・ご飯でした!</p>			