

日付 (曜日)		献立表		1 (金)		2 (土)		3 (日)							
朝食おかず+ごはん +みそ汁+ヨーグルト				海鮮キャベツ・小松菜の あえもの・とろろ昆 布		京揚げ入りひじき・ もやしとちくわの炒 め物		厚焼玉子・大豆と椎 茸の煮物・杓苳草の お浸し							
昼食おかず+ごはん +みそ汁				ⅡⅡⅡ弁当		0-キャベツの白味噌仕 立て・春雨の五目炒 め・ホトシガラ		ちらし寿司・炊き合 わせ・白花豆煮							
夕食おかず+ごはん +みそ汁				豚肉とキャベツの炒め・ ジャガイモと大根そぼろ の煮物・わかめと玉 葱のあえもの		パールのパスタ・カリッ 焼き・麩と豚肉とキャ ベツ・野菜の三杯酢		トマトリゾット・さつま揚 げと小松菜の煮浸 し・白菜のごま和え							
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)			
温野菜のソーダレッシュ グ・スパゲティ・ ヨーグルト		鶏大豆・キャベツの土佐 煮・なめこと若布の 揚げ煮		スクソップ・ルッコラ・白菜の 塩昆布あえ		肉団子の白味噌煮・ 小松菜の炒め・とろ ろ昆布		彩り海老枝豆・キャベ ツのかに風味煮・かき 玉汁		カリフラワーのひき肉炒 め・野菜ナムル		スクソップ・ルッコラ・パスタの トマトカレー炒め・杓苳草リ ゾット			
根菜と肉団子の和風 生姜スープ・五目う の花・人参春雨サラダ		ⅡⅡⅡ弁当		銀ひんぎの甘酢焼き・さ つま芋の炒め物・菜 の花のごまあえ		たぬきうどん・ジャ ガイの甘辛炒め・甘酢 あえ		ⅡⅡⅡ弁当		杓苳草の青じそ焼き・鶏 じゃが煮・ヨーグルトサ ラダ		照焼き弁当・大根と小 松菜の煮物・カリフラ ワの甘酢漬			
白身魚・ジャガイモ玉 煮・かつとそぼろの ピリッ味噌和え		さわらの塩焼き・か ぼちゃの鶏そぼろ・ 春雨サラダ		天津飯・山菜と切干 大根の煮物・白菜の 浅漬		豚肉とたけのこの中 華風・かぼちゃんサ ラダ・わかめと卵の生 姜あえ		いわしの甘露煮・豚 肉とキャベツの炒め・さつま芋の塩き んぴら		おでん・大豆とごぼ うの味噌炒め・春菊 のおかか和え		かつらの西京焼き・豚肉 豆腐・じゃが芋とサ ラダ			
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)		17 (日)			
白菜と厚揚げの中華 そぼろ煮・野菜のご ま和え・人参たらこ 白身魚の生姜煮・豚 肉と大根の煮物・和 風サラダ		ⅡⅡⅡ弁当		ウインナー・ポトフ・チキ ン菜 とピリッのソース・青じ そパスタ		目玉焼き・なすのみ ぞれ煮		春雨の炒めもの・白 菜の洋風煮		高野豆腐と鶏そぼろ の煮物・小松菜とわ かめの酢の物		焼き豆腐の含め煮・ きんぴら・一夜漬			
アロココの柿の葉油 揚げの玉子とじ・白 菜の辛子柚子和え		クリ・ムッシュ・ひじきと お揚げの煮物・キャベ ツの炒め		さわらの幽庵焼き・ じゃが芋と大豆そぼ ろの煮物・白菜の菜 種あえ		塩もみ大根とちくわ の炒め・かぼちゃの ゆず風味		ⅡⅡⅡ弁当		鶏肉の韓国風炒め・ ひじきとアロココの煮 物・玉子サラダ		アロココの照焼き・さつま 芋のそぼろ煮・肉 入りうの花			
アロココの柿の葉油 揚げの玉子とじ・白 菜の辛子柚子和え		アロココの柿の葉油 揚げの玉子とじ・白 菜の辛子柚子和え		豚肉・アロココの含め 煮・トマトとミモレのサ ラダ		ごぼう入りつくねの 和風あんかけ・ホトシ ガラ・アロココの炒め		鶏肉のみそだれ・人 参とサの卵炒め・白 菜とピリッの煮浸し		アロココの幽庵焼・豆腐と しめじのとろみ煮・ 菜の花のおひたし		アロココ煮込みハロココ・ 青菜とカリフラワーの塩炒 め・アロココ			
18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)		24 (日)			
厚焼き玉子・ふきと 人参の甘露煮・大根 の塩昆布和え		ⅡⅡⅡ弁当		大根と鶏肉のマカリ 風味・カリフラワー・な めこ煮		ジャガイモのそぼろ煮・ キャベツのかに風味あえ		ちくわ風磯辺揚げ・マ カニサラダ		野菜と高野豆腐のう ま煮・白菜とお揚げ の炒め		スクソップ・ルッコラ・ウイン ナー ときのこの炒め煮・ スープキャベツ			
さわら白醤油焼き・ 豚肉とキャベツのごま風 味炒め・五目春雨の 酢の物		銀ひんぎの彩京焼き・刻 み昆布とさつま芋の 煮物・アロココ炒め		調理レク		筑前煮・厚焼き卵・ 白菜のゆかりあえ		ⅡⅡⅡ弁当		アロココのごま醤油焼・野 菜と昆布の煮物・菜 の花と蒸し鶏のピリッ 和え		肉かぼちゃ・豆腐の かに風あんかけ・ハ ムとアロココのマリネ			
さわら白醤油焼き・ 豚肉とキャベツのごま風 味炒め・五目春雨の 酢の物		鶏肉のおろし煮・高 野豆腐とえんどう豆 の卵あえ・青菜とも やしのお浸し		豚肉の味噌焼き・塩 麩金平・白はんぺん とキャベツのさっと煮		ホウレンソウの醤油焼き・カリ フラワー・煮奴		えびとほたての海鮮ハ ロココ・ゆで卵とカリ フラワーのサラダ・筍とふき 煮		和風煮込みハロココ・ 春雨の五目炒め・ さっぱりホトシガラ		鯖の生姜煮・ジャガイモ としめじの煮物・鶏 とごぼうの酢味噌和 え			
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)		31 (日)			
白菜と厚揚げのとろ み煮・大豆と人参 の煮物・キャベツの漬物 柚子風味		ⅡⅡⅡ弁当		車麩の玉子とじ・ふ きのきんぴら・一夜 漬		がんもと大根の煮 物・アロココとえのき のあえもの		野菜のソテー煮・ゆで 卵のサラダ		豚肉と菜の花のごま 煮・金時豆		なすのみぞれ煮・い んげんの炒め		しめじの中華玉子と じ・金時豆煮・昆布 の佃煮	
鶏のごま炒め煮・若竹 煮・三色和え		カレーライス・目玉焼き・ キャベツのおかかあえ		豆腐パスタ・山菜と切 干大根の煮物・かぼ ちゃ煮		豆腐パスタ・山菜と切 干大根の煮物・かぼ ちゃ煮		ⅡⅡⅡ弁当		豚生姜焼き・白菜 と若布の煮物・アロ ココ		アロココの照焼き・五色 きんぴら・オクラとそ ぼろのピリッ味噌あ え		アロココの照焼き・五色 きんぴら・オクラとそ ぼろのピリッ味噌あ え	
鶏のごま炒め煮・若竹 煮・三色和え		銀ひんぎの生姜煮・さつま 芋のソース煮・五目 揚げと野菜の炒め		酢豚・わかめと干し 海老の甘辛煮・キャベ ツとミモレのサラダ		酢豚・わかめと干し 海老の甘辛煮・キャベ ツとミモレのサラダ		たら照焼き・春雨 の炒め物・生揚げと 白菜の煮浸し		豚肉の生姜焼き・ホ ウレンソウ・チキンのあえ もの		白身魚の味噌煮・蓮 根と人参の甘露煮・ハ ムの和風サラダ		白身魚の味噌煮・蓮 根と人参の甘露煮・ハ ムの和風サラダ	

(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。できたてをお届けいたします。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おります。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。

(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。2月20日の調理レクのメニューはお豆の入った野菜たっぷりカレーとコルスロサラダ、はんぺん入りコンソメスープでした。とっても美味しかったです!