

# 社会福祉法人報徳会 2月献立表

|  | 日   | 月  | 火   | 水  | 木   | 金<br>1  | 土<br>2  |
|--|---|--|---|--|---|---|---|
| 朝食   |  <p>♡2月のとっておきメニュー♡<br/>・鬼っ子寿司<br/>・バレンタインコロッケ</p>  |  |   |  |   | 御飯<br>味噌汁 (たまねぎ)<br>スクランブルエッグ<br>えびっこ<br>バナナ  | 御飯<br>みそ汁 (もやし)<br>筍とふきの煮物<br>あんかけとうふ<br>漬物               |
| 昼食   | <p>2月は毎年恒例となった<br/>鬼の顔の鬼っ子寿司と、<br/>可愛いハート型のコロッケを<br/>節分、バレンタインの行事食として<br/>予定しています。</p>  <p>節分には邪気を払う為豆まきをし、<br/>無病息災を願いましょう。</p>  |  |   |  |   | 御飯<br>味噌汁 (ふき)<br>めばるの照り焼き<br>かぶのそぼろあん<br>わかめと長芋のポン酢醤油<br>牛乳                          | 節分★おにっこ寿司★<br>清汁 (ふ、みつば)<br>てりやき大豆ボール<br>湯葉と青菜の小鉢<br>みかん  |
| 夕食   |   |  |   |  |   | 御飯<br>味噌汁 (とろろ昆布)<br>鶏肉と根菜の甘辛炒め<br>京風がんもの含め煮<br>キャベツとイカの辛子和え                          | 御飯<br>みそ汁(じゃが芋)<br>かれいの生姜煮<br>いんげんとごぼうの炒り煮<br>塩辛昆布        |
| 朝食   | 3   | 4  | 5   | 6  | 7   | 8   | 9   |
| 朝食   | 御飯<br>みそ汁 (里芋)<br>揚げなすの味噌炒め<br>しそわかめ<br>漬物  | 御飯<br>みそ汁(竹の子)<br>なめらか豆乳がんもの煮物<br>納豆<br>漬物                     | 御飯<br>みそ汁 (えのき)<br>切干大根<br>白花豆甘煮<br>ごま昆布                      | 御飯<br>味噌汁 (大根菜)<br>金平ごぼう<br>あみ佃煮<br>ヨーグルト                        | 御飯<br>みそ汁 (もやし)<br>いわしの煮炊き<br>野沢菜ちりめん<br>みかん缶<br>牛乳             | 御飯<br>味噌汁 (キャベツ)<br>うの花<br>味っこ漬<br>漬物   | 御飯<br>みそ汁 (はんぺん)<br>ひじきの煮物<br>さつま金時<br>漬物                 |
| 昼食   | 御飯<br>みそ汁 (しめじ)<br>回鍋肉<br>小松菜のじゃこ炒め<br>韓国風トマトサラダ<br>牛乳  | 御飯<br>みそ汁 (はんぺん)<br>鶏の八幡巻<br>春菊の卵ソテー<br>オクラなめこ<br>牛乳           | 御飯<br>キリタンポ汁<br>ギョーザ<br>いかのおろし合わせ<br>ぶどうゼリー                   | 御飯<br>みそ汁 (ほうれん草)<br>牛肉のブルコギ風<br>なすの鍋しぎ<br>もずく酢<br>牛乳            | 御飯<br>みそ汁 (かぼちゃ)<br>舌平目のムニエル<br>キャベツとウイナー炒め<br>アスパラ菜のごま和え<br>牛乳 | 御飯<br>かき玉汁<br>宗八かれいの塩焼き<br>れんこん含め煮<br>和風ポテトサラダ  | 野菜たっぷり塩ラーメン<br>サラダ盛合せ<br>いちごムース<br>牛乳                     |
| 夕食   | 御飯<br>みそ汁(大根菜)<br>さんまのつけ焼き<br>さつま芋レモン煮<br>紅白なます   | 御飯<br>みそ汁 (わかめ)<br>さばのみぞれ煮<br>人参みそ金平<br>マカロニサラダ                | 御飯<br>潮汁 (しじみ)<br>豚肉とまいたけ炒り<br>カリフラワーソテー<br>白菜ゆかり合わせ          | 御飯<br>みそ汁 (ふのり)<br>かすべの煮付け<br>ツナじゃが<br>とろろ芋                      | 御飯<br>根菜の粕汁<br>豚肉と白菜の柚庵鍋<br>チンゲン菜の中華炒り<br>キュウリのおかか合わせ           | 御飯<br>みそ汁 (あおさのり)<br>赤魚の煮つけ<br>ビーマンと桜海老の炒め<br>一口昆布巻                                   | 御飯<br>味噌汁 (にら)<br>鶏のクリーム煮<br>なすとインゲンの煮浸し<br>もやしのからし和え     |
|  |   |  |   |  |   |   |   |
| 朝食   | 10  | 11   | 12  | 13   | 14  | 15  | 16  |
| 朝食   | 御飯<br>みそ汁(大根菜)<br>ぜんまい炒り<br>たらこ<br>もも缶  | 御飯<br>みそ汁 (ふのり)<br>とうふの海老サンド<br>醤油昆布<br>ヨーグルト                  | 御飯<br>みそ汁(豆腐)<br>にしんの煮炊き<br>厚焼きたまご<br>漬物                      | 御飯<br>みそ汁 (大根菜)<br>鮭塩焼き<br>ちーちく<br>ぶどう缶                          | 御飯<br>みそ汁 (はんぺん)<br>大豆五目煮<br>カニサラダ<br>漬物                        | 御飯<br>みそ汁 (えのき)<br>大根と昆布の煮物<br>温泉卵<br>漬物  | 御飯<br>味噌汁 (大根)<br>すき昆布の炒物<br>マカロニサラダ<br>漬物                |
| 昼食   | 御飯<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>たらこのピカタ<br>人参と豆腐のみそ炒め<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>牛乳  | 御飯<br>みそ汁 (ホレン草)<br>あじの南蛮漬け<br>さつま芋のきつね煮<br>きゅうりとささ身の中華風<br>牛乳 | 御飯<br>味噌汁 (ふき)<br>牛肉とごぼう甘辛炒め<br>がんも炊き合わせ<br>ホレン草のこっこの和え<br>牛乳 | 御飯<br>清汁 (ふ、みつば)<br>ほっけ漬焼き<br>長芋の卵とじ<br>白菜のゆず風お浸し<br>牛乳          | 御飯<br>かぼちゃのポタージュ<br>バレンタインコロッケ<br>ナポリタン風<br>いちご・オレンジ<br>牛乳      | 御飯<br>みそ汁 (わかめ)<br>サーモンの塩焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>塩キャベツ<br>牛乳                               | カリフラワーのスープ<br>ほうれん草カレー(麦飯)<br>白菜とリンゴのサラダ<br>ブルーチェ         |
| 夕食   | 御飯<br>みそ汁 (わらび)<br>さばの味噌煮<br>湯葉ひろすの煮物<br>梅酢めかぶ  | 御飯<br>みそ汁 (かぼちゃ)<br>豚キムチ<br>ふろふき大根風<br>オクラの青じそ和え               | 御飯<br>味噌汁 (舞茸)<br>目揚げの白煮<br>ささげでんぶ<br>あんずなます                  | 御飯<br>みそ汁(乾燥わかめ)<br>鶏肉のごまみそソテー<br>小松菜のくるみ和え<br>パンプキンサラダ          | 御飯<br>みそ汁 (里芋)<br>かれいの味噌煮<br>がんも含め煮<br>花野菜のツナマヨ和え               | 御飯<br>味噌汁 (たまねぎ)<br>チンジャオロース<br>えびしゅうまい<br>人参のマリネ                                     | 御飯<br>みそ汁 (にら)<br>鯖のしょうが煮<br>人参和え<br>チンゲン菜の磯辺和え           |
| 朝食   | 17  | 18   | 19  | 20   | 21  | 22  | 23  |
| 朝食   | 御飯<br>みそ汁(竹の子)<br>いわしの梅煮<br>カニカマ卵ロール<br>漬物  | 御飯<br>みそ汁 (もやし)<br>大根と昆布の煮物<br>納豆<br>漬物                        | 御飯<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>やわらかいなり煮<br>笹かまぼこ<br>漬物                    | 御飯<br>みそ汁 (山東菜)<br>大豆五目煮<br>リンゴシロップ煮<br>若布入り海苔佃煮                 | 御飯<br>みそ汁 (水菜)<br>筍とふきの煮物<br>さつま金時<br>漬物                        | 御飯<br>味噌汁 (わかめ)<br>にしんの煮炊き<br>厚焼き卵<br>のり佃煮  | 御飯<br>みそ汁 (はんぺん)<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>バナナ<br>漬物                |
| 昼食   | 御飯<br>味噌汁 (えのき)<br>さつまいもの肉じゃが<br>山芋と海鮮のトロット焼き<br>スナッPEndウのサラダ<br>牛乳   | 御飯<br>みそ汁 (しじみ)<br>カレイの塩焼き<br>ジャーマンポテト<br>塩辛昆布<br>牛乳           | 御飯<br>みそ汁 (白菜)<br>豚もやし<br>なすのえびちり風<br>きゅうりとカニの酢の物<br>牛乳       | 御飯<br>みそ汁 (キャベツ)<br>たらこの甘酢あんかけ<br>きんぴられんこん<br>ホレン草と舞茸の菜種和え<br>牛乳 | 御飯<br>みそ汁 (なめこ)<br>鶏の唐揚げ<br>小松菜とあさりのソテー<br>人参のフレンチサラダ<br>牛乳     | 御飯<br>清汁 (豆麩)<br>豚肉のごまみそ焼き<br>焼きなす<br>きゅうりの梅かつお和え<br>牛乳                               | 御飯<br>味噌汁 (大根)<br>さめのつけ焼き<br>枝豆と桜海老のかき揚<br>ぜんまいのナムル<br>牛乳 |
| 夕食   | 御飯<br>味噌汁 (豆腐)<br>ほっけの煮付<br>キャベツとソーセージのソテー<br>白花豆   | 御飯<br>みそ汁 (小松菜)<br>鶏肉の照り焼き<br>やみつぎピーマン<br>オニオントマト              | 御飯<br>みそ汁 (ふのり)<br>目抜き粕つけ焼き<br>ホタテ卵とふきの煮物<br>つがる漬             | 御飯<br>みそ汁(とろろ昆布)<br>かすべのとも和え<br>春菊と厚揚げの炒り煮<br>ゆず大根               | 御飯<br>みそ汁 (大根菜)<br>チーズオムツ<br>里芋煮ころがし<br>野沢菜めかぶ                  | 御飯<br>みそ汁 (かぶ)<br>さんまの雑穀煮<br>たけのこバター醤油炒め<br>もずく酢                                      | 御飯<br>味噌汁 (わらび)<br>豆腐ハンバーグ<br>アスパラ菜とベーコンのソテー<br>根菜の明太サラダ  |
| 朝食   | 24  | 25   | 26  | 27   | 28  |  |   |
| 朝食   | 御飯<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>金平ごぼう<br>マカロニサラダ<br>漬物   | 御飯<br>みそ汁 (わらび)<br>昆布の含め煮<br>わかさぎ佃煮<br>ヨーグルト                   | 御飯<br>みそ汁 (ふき)<br>切干大根<br>納豆<br>漬物                            | 御飯<br>みそ汁 (もやし)<br>うの花炒り<br>みそしそ巻<br>もも缶                         | 御飯<br>みそ汁 (ちんげん菜)<br>揚げなすの味噌炒め<br>穂先竹の子土佐煮<br>漬物                |   |   |
| 昼食   | 御飯<br>みそ汁 (なす)<br>牛肉のすき煮風<br>焼きビーフン<br>なめこおろし<br>牛乳   | 御飯<br>みそ汁(じゃが芋)<br>赤魚の粕つけ焼き<br>麻婆もやし<br>ひじきとクワイのサラダ<br>牛乳      | 御飯<br>みそ汁 (ほうれん草)<br>牛肉とごぼうのみぞれ煮<br>ねりこみ<br>めかぶ酢<br>牛乳        | 御飯<br>みそ汁 (あさり)<br>鮭のパン粉焼き<br>魚河岸の煮物<br>白菜ピーナツ風味<br>牛乳           | 御飯<br>みそ汁 (里芋)<br>鶏肉八宝菜風<br>大根としめじの煮物<br>みかん<br>牛乳              |   |   |
| 夕食   | 御飯<br>味噌汁 (キャベツ)<br>サーモンの塩焼き<br>白菜とがんものうま煮<br>もやしからし醤油和え  | 御飯<br>みそ汁 (しめじ)<br>鶏肉のトマト煮込み<br>湯豆腐のかにあんかけ<br>きゅうり浅漬け          | 御飯<br>みそ汁 (大根菜)<br>さんまレモン煮<br>なすの揚げ浸し<br>パンプキンサラダ             | 御飯<br>味噌汁 (かぼちゃ)<br>ホクソウ (にんにく醤油)<br>ロールキャベツ<br>醤油昆布             | 御飯<br>味噌汁 (玉ねぎ、厚揚げ)<br>あじの生姜焼き<br>わらび炒め<br>イカの酢味噌和え             |   |   |