

月間献立表

2021年 2月分

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付	2/ 1	2/ 2	2/ 3	2/ 4	2/ 5	2/ 6	2/ 7
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	カレイのトマトソースかけ 大根と鶏の煮物 春雨サラダ 味噌汁(Mix)	巻き寿司 菜の花ごま和え 大豆五目煮 吸物	若芽御飯 五目そば ごぼう味噌炒め マヨネーズ和え	白身魚のパン粉焼き 白菜と春菊お浸し 蓮根金平 キウイフルーツ	ごぼうの和風ピラフ コロケ ブロッコリー柚子風和え 加糖ヨーグルト	白身魚フライ 野菜カレーソテー 白和え 味噌汁(Mix)	すき焼き風煮 ほうれん草の玉子ソテー 大根サラダ 味噌汁(Mix)
夕	鶏肉西京焼き もやし炒め 玉葱とハムのマリネ風 オレンジ	豚肉のルー炒め 青糸昆布煮 ブロッコリー和えもの 洋梨	さば塩焼き 南瓜煮 チンゲン菜ピーナツ和え ゼリー	鶏肉治部煮 がんも煮 キャベツ香りと和え 味噌汁(赤)	鱈の照り焼き じゃが芋トマト煮 小松菜としめじナムル かき玉汁	鶏肉味噌漬焼き たまねぎツナ煮 白菜酢の物 バナナ	ぶりの幽庵焼き 里芋サラダ 麻婆春雨 フルーツ(マンゴー)
日付	2/ 8	2/ 9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ 味噌汁(Mix) 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 味噌汁(Mix) 牛乳
昼	さわら西京焼き スパゲティソテー ブロッコリーごまドレ和え けんちん汁	麦飯 鰯甘酢あんかけ ポークビーンズ とろろいも	トマト煮込ハンバーグ 豆腐中華煮 キャベツサラダ 味噌汁(Mix)	鶏肉と冬野菜煮 かきあげ もやしのポン酢和え オレンジ	鮭チャンチャン焼き 五目巾着煮 春菊ごま和え 吸物	鶏肉揚げ煮 野菜炒め 春雨酢の物 なめこ汁	カレーピラフ 洋風盛り合わせ ブロッコリーピーナツ和え ミネストローネ
夕	ポークンチュー 炒り豆腐 もやし和え物 ゼリー	豚肉の塩たれ炒め 白菜ミルク煮 切干大根甘酢和え 味噌汁(Mix)	さば生姜煮 蓮根金平 ナムル 洋梨	五目玉子焼き ブロッコリーガーリックソテー おろしなめたけ 豚汁	豚肉中華炒め カリフラワートマト煮 大根レモン和え 黄桃	鰯の味噌漬焼 小松菜信田煮 ポテトサラダ キウイフルーツ	豚肉の野菜蒸し 金平ポテト キヌサヤごまだれ プリン
日付	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	白身魚若草焼 南瓜クリーム煮 もやし和え物 味噌汁(Mix)	牛丼 キャベツ梅マヨ和え 根菜味噌煮 味噌汁(赤)	肉じゃが 揚げ餃子野菜あんかけ 野菜サラダ バナナ	さわら南部焼き 炒り豆腐 カリフラワーの中華和え 味噌汁(Mix)	牛肉オイスターソース炒め 里芋磯煮 もやしゆかり和え キウイフルーツ	わかめごはん きのこうどん 厚揚げ味噌煮 菜の花ピーナツ和え	めばる煮付け シューマイカレー揚げ 長芋梅かつお 具たくさん汁
夕	肉団子酢豚風 長芋白煮 白菜わさび和え フルーツ(マンゴー)	寄せ鍋風 竹輪金平 春雨サラダ ローリー	赤魚煮付け ビーフソテー 水菜の和え物 吸物	鶏肉天ぷら 小松菜コンソメ煮 なめこおろし 洋梨	さば塩焼き スパゲティソテー 法蓮草おかか和え 味噌汁(白)	タンドリーチキン キャベツサラダ さつま芋甘煮 フルーツ(みかん缶)	豆腐の中華煮 キヌサヤソテー もやしのなめ茸和え ゼリー
日付	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ひら天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	散らし寿司 青菜と油揚げ炒め煮 フルーツヨーグルト 吸物	エビフライ ほうれん草サラダ 筑前煮 コンソメスープ	赤飯 お刺身 揚げだし豆腐 ブロッコリーピーナツ和え	回鍋肉 大根サラダ ひじき煮 フルーツ(マンゴー)	鱈の胡麻味噌焼き 北海扇フライ 法蓮草白和え 吸物	鶏肉おろし煮 さつま芋サラダ 茄子のケチャップソテー 味噌汁(Mix)	天津飯 シューマイ 野菜サラダ ローリー
夕	鱈マヨネーズ焼き 白菜ときのこのバター醤油 なます キウイフルーツ	味噌おでん 春雨酢の物 豚肉にら炒め 洋梨	鱈ムニエル キャベツ卵炒め マセドアンサラダ オレンジ	赤魚粕漬焼き 竹輪磯辺揚げ 小松菜おかか和 味噌汁(Mix)	クリームシチュー きのこソテー ブロッコリーゴマ和え ゼリー	白身魚ホイル焼 カリフラワー炒め いんげんマヨ和え 黄桃	牛肉しぐれ煮 トとピーマンのカレーソ 白菜香りと和え 味噌汁(Mix)
日付							
朝							
昼							
夕							