

2024年2月献立表

福島育成園

| げつようび 月曜日 | かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 | ど 土 | にち 日 | |
|---|--|--|--|---|--|---------|---|
|  | | | | 1 ごはん しろみぎかな 白身魚のチリソース コーンサラダ ちゅうか 中華スープ あんにんどうふ 杏仁豆腐 599kcal | 2<替分メニュー> まずし 巻き寿司といなりずし だいず 大豆とひじきの炒り煮 あか 赤だし まつちや 抹茶ゼリー 649kcal | 3 | 4 |
| 5 ごはん あかうお きんしょうに 赤魚の山椒煮 ミートコロッケ こまつな 小松菜のわさび和え みそしる 味噌汁 665kcal | 6 ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 はるさめごもくいた 春雨五目炒め ちゅうか 中華スープ コーヒーゼリー 725kcal | 7 おにぎり やさい 野菜ラーメン む 蒸しシューマイ どうにゅうかんでん 豆乳寒天 629kcal | 8 ごはん きば みそに 鯖の味噌煮 たけ こ きんぴら 竹の子の金平 せんぎりだいこん ゆず 千切大根の柚子ドレ和え すましじる 清汁 670kcal | 9 カレーライス たまご 玉子サラダ ミルクプリン 685kcal | 10 | 11 | |
| 12 せいかつかいごきゆうぎょうび 生活介護休業日 | 13 ごはん とりにく 鶏肉のカレーソテー れんこん いた もの 蓮根の炒め物 カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ 647kcal | 14<バレンタインデー> ロールパン ペンネのミートソース こまつな 小松菜のソテー コンソメスープ ミニロールケーキ 615kcal | 15 ごはん しろみぎかな 白身魚のもろみ焼き あ だ とうふ 揚げ出し豆腐 な はな 菜の花のツナ和え すましじる 清汁 601kcal | 16 おにぎり みそ にこ 味噌煮込みうどん さつま芋 てんぷら 天ぷら ピーマンのマリネ 670kcal | 17 | 18 | |
| 19 ごはん きば しおや 鯖の塩焼き なす あ 茄子の揚げびたし きゅうり すのもの 胡瓜の酢の物 みそしる 味噌汁 685kcal | 20 ごはん ポトフ しろみぎかな 白身魚フライ レタスサラダ 653kcal | 21 ごはん チキンソテー トマトソース こまつな 小松菜のカレー炒め マカロニサラダ パンプキンスープ 738kcal | 22 まめ 豆ごはん カレイの揚げびたし ビーフンソテー ちんげんさい 青梗菜のポン酢和え みそしる 味噌汁 630kcal | 23 てんどん 天丼 たけ こ ときに 竹の子の土佐煮 ほうれん草 ごま あ ほうれん草の胡麻和え あか 赤だし 702kcal | 24 | 25 | |
| 25<選抜メニュー> A:スープカレー B:チキンと野菜のチゲ煮 ごはん ちんげんさい 青梗菜のソテー スパゲティサラダ A:745kcal B:732kcal | 27 ごはん しろみぎかな はっほう 白身魚の八方あんかけ すいぎょうざ 水餃子 ブロccoliの胡麻和え わかめスープ 669kcal | 28 ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 レタスとじゃこのサラダ みそしる 味噌汁 651kcal | 29 おにぎり さら 皿うどん かにシューマイ こまつな あ 小松菜のマヨ和え 613kcal |  | | | |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| 朝 |  | | | 食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 ソーセージ ブロッコリーの胡麻ドレ和え コンソメスープ | ごはん ふりかけ 海苔入り玉子焼き 千切大根の青じそドレ和え 清汁 | 菓子パン（黒糖あんぱん） 牛乳 スクランブルエッグ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ | ごはん 肉団子の煮物 大根の胡麻和え 味噌汁 |
| 昼 | | | | ごはん 白身魚のチリソース コーンサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 | <節分> 巻き寿司といなり寿司 大豆とひじきの炒り煮 赤だし 抹茶ゼリー | ごはん アジフライ 南瓜の煮物 白菜の酢の物 味噌汁 | ごはん タンドリーチキン もやしのソテー いんげんのツナマヨ和え コンソメスープ |
| 夕 | | | | おにぎり 鶏だしそば 竹の子のじゃこ炒め 白菜の柚子醤油ドレ和え | ごはん 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの中華煮 おさつサラダ わかめスープ | ごはん 和風麻婆豆腐 茄子のピリ辛揚げびたし ほうれん草のかおり和え 清汁 | ごはん スペイン風オムレツ 蓮根ガーリックソテー ピーマンのマリネ コーンスープ |
| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 朝 | 食パン（いちごジャム） 牛乳 ミニハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ | ごはん ふりかけ 炒り玉子 人参のツナ胡麻和え 味噌汁 | 食パン（りんごジャム） 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ ヨーグルト | ごはん ふりかけ チキンナゲット えんどうのマヨ和え 味噌汁 | 食パン（マーガリン） フルーツミックス 目玉焼き ひじきサラダ コンソメスープ | ごはん 玉子焼き 小松菜の胡麻和え 清汁 | 菓子パン（りんごパン） 牛乳 キャベツとウインナーのソテー 大豆のトマト煮 コンソメスープ |
| 昼 | ごはん 赤魚の山椒煮 ミートコロッケ 小松菜のわさび和え 味噌汁 | ごはん 油淋鶏 春雨五目炒め 中華スープ コーヒーゼリー | おにぎり 野菜ラーメン 蒸しシューマイ 豆乳寒天 | ごはん 鯖の味噌煮 竹の子の金平 千切大根の柚子ドレ和え 清汁 | カレーライス 玉子サラダ ミルクプリン | ごはん 手作り南瓜コロッケ 蓮根の塩金平 胡瓜の青じそドレ和え コンソメスープ | ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 白菜の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 |
| 夕 | 牛丼 菜の花の煮浸し カリフラワーのツナ和え 胡瓜のさっぱり和え 清汁 | ごはん タラのコーンマヨ焼き 南瓜のソテー ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ | ごはん 手作り豆腐ハンバーグ カリフラワーの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 | ごはん オムレツ 明太子ソース 南瓜のグリル キャベツサラダ コンソメスープ | ごはん マスの照り焼き 厚揚げの五目あんかけ 白菜の梅和え 味噌汁 | おにぎり 焼きうどん 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜ともやしの和え物 味噌汁 | ごはん 鱈の甘酢あんかけ いんげんの甘辛炒め ほうれん草の磯和え 中華スープ |
| | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 朝 | ごはん ミニハンバーグ もやしのツナ和え 味噌汁 | 食パン（マーガリン） コーヒー牛乳 スクランブルエッグ ピーンズサラダ ミルクスープ | ごはん ソーセージ 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁 | きなこクリームサンド 牛乳 えんどうのソテー コンソメスープ ヨーグルト | ごはん 海苔の佃煮 目玉焼き 大豆の煮物 清汁 | 食パン（いちごジャム） 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ コンソメスープ | ごはん ふりかけ 炒り玉子 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 |
| 昼 | ごはん カレイの煮つけ 枝豆とじゃが芋のソテー スパゲティサラダ 味噌汁 | ごはん 鶏肉のカレーソテー 蓮根のソテー カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ | <バレンタインデー> ロールパン パンネのミートソース 小松菜のソテー コンソメスープ ミニロールケーキ | ごはん 白身魚のもろみ焼き 揚げ出し豆腐 菜の花のツナ和え 清汁 | おにぎり 味噌煮込みうどん さつま芋の天ぷら ピーマンのマリネ | そばろ丼 人参しりしり 南瓜のピーナッツ和え 清汁 | ごはん チキンカツ 茄子のトマト煮 コンソメスープ |
| 夕 | 豚肉の生姜焼き丼 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜と小海老の柚子和え 清汁 | ごはん 鯖の香味焼き 里芋の含め煮 オニオンサラダ 清汁 | ごはん おでん 竹の子の塩金平 春菊のナムル | ごはん 手作りコロッケ ひじきの煮物 胡瓜とわかめの生姜酢和え 味噌汁 | ごはん トンテキ 牛蒡のソテー 小松菜の辛子和え ポタージュスープ | ごはん タラのタルタル焼き じゃが芋の炒め物 青梗菜の和え物 ミネストローネ | ごはん 鱈の山椒煮 厚揚げの生姜焼き 菜の花のピーナッツ和え 清汁 |
| | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 朝 | 食パン（マーガリン） フルーツミックス ミニオムレツ いんげんのツナマヨ和え コーンスープ | ごはん ミニハンバーグ もやしと青梗菜の辛子和え 味噌汁 | ホットケーキ 牛乳 カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ ヨーグルト | ごはん ソーセージ ポテトサラダ 清汁 | 食パン（りんごジャム） 牛乳 目玉焼き ピーンズサラダ コンソメスープ | ごはん 肉団子の和風あんかけ ひじきの青じそドレ和え 清汁 | 食パン（マーガリン） 牛乳 スクランブルエッグ えんどうの胡麻ドレ和え ポタージュスープ |
| 昼 | ごはん 鯖の塩焼き 茄子の揚げ浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁 | ごはん ポトフ 白身フライ レタスサラダ | ごはん チキンソテー トマトソース 小松菜のカレーソテー マカロニサラダ パンプキンスープ | 豆ごはん カレイの揚げ浸し ピーンソテー 青梗菜のボン酢和え 味噌汁 | 天丼 竹の子の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え 赤だし | ごはん ボークチャップ じゃが芋のカレー揚げ カリフラワーのシーザーサラダ コンソメスープ | 木の葉丼 金平ごぼう 小松菜の湯葉和え 味噌汁 |
| 夕 | ごはん 豚肉の味噌焼き 南瓜の炒め物 白菜の磯辺和え 清汁 | ごはん 赤魚の煮つけ 牛蒡の味噌炒め パンプキンサラダ 味噌汁 | ごはん かに玉あんかけ 蒸しシューマイ 白菜の梅和え 中華スープ | ロールパン 明太スパゲティ いんげんのソテー 海藻サラダ コンソメスープ | 十八穀米 鶏肉と根菜の酒粕シチュー 小松菜のペペロンソテー 押し麦入りプチプチ食感サラダ 柚子茶ゼリー | ごはん タラのおろしポン酢かけ 野菜ソテー 春雨の酢の物 味噌汁 | ごはん 鶏肉のはちみつ味噌焼き 白菜の煮浸し 人参の塩昆布和え 清汁 |
| | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |  | | |
| 朝 | ごはん ミニチーズハンバーグ 大根の胡麻和え 味噌汁 | 菓子パン（加トド クーパ） 牛乳 カリフラワーのマスタードソテー いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ | ごはん ふりかけ ねぎ入り玉子焼き 胡瓜の昆布茶和え 清汁 | 食パン（マーガリン） 牛乳 チキンナゲット 海藻サラダ コンソメスープ | | | |
| 昼 | <選択メニュー> A:スープカレー B:チキンと野菜のチゲ煮 ごはん 青梗菜のソテー スパゲティサラダ | ごはん 白身魚の八方あんかけ 水ぎょうざ ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ | ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 レタスとじゃこのサラダ 味噌汁 | おにぎり 皿うどん かにシューマイ 小松菜のマヨ和え | | | |
| 夕 | ごはん 鯖のムニエル 枝豆とじゃが芋のソテー 人参のツナマリネ コンソメスープ | ごはん つくね焼き 蓮根の塩金平 もやしのマヨ和え 味噌汁 | ごはん 鱈のパン粉焼き シャーマンポテト ほうれん草のミモザサラダ コンソメスープ | ごはん 手作りロールキャベツ 南瓜のソテー 青梗菜のピリ辛ナムル | | | |