



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 さつま芋の天ぷら 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 クーシュー） 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			