

2024年 2月メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 ごはん みそ汁(かぶ) 厚揚げのしょうが炒め 昼基 ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ ごぼうサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 肉団子の野菜あんかけ F 小松菜とはるさめのスープ(中華風) 大学芋風	2 朝基 ロールパン2個 チーズ ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん クリームシチュー(豚) 海草サラダ 夕基 ごはん チンジャオロース もやしのナムル りんご 1/8カット2個	3 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) しろなの煮浸し 納豆F 昼基 ロールパン スパゲッティミートソースT グリーンサラダT 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 巻き寿司(節分) けんちん汁 もも 節分豆	4 朝基 トースト(2枚)T マーガリン ブルーベリージャム かぶのクリームスープ 牛乳 パイナップル 昼基 天津丼F 南瓜の田舎スープ ヨーグルト(いちご) 夕基 ごはん 豚肉のピカタ じゃがいもとピーマンの炒め物(少量) 大根とかにかまのサラダ
5 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 牛肉の中華風煮 蒸焼き餃子 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T 鮭の西京焼き こふきいも(あおのり) 白菜と春雨のうま煮 ヨーグルト	6 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン 三色ソテー 間 牛乳T 夕基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 ほうれん草ときのこのソテー 切り干し大根のはりはり漬け	7 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープ 牛乳T オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 鮭のクリームムニエル れんこんと枝豆サラダ 夕基 ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのナムル かきたまわかめスープT	8 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ひじきの炒め煮(朝) ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 牛肉と野菜の焼き肉風炒め ポテトサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん さばの塩焼き ごま和え(いんげん) 筑前煮F	9 朝基 ロールパン2個 チーズ ウィンナーと卵のソテー 牛乳T バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 白菜とじゃこのゆず酢和え 夕基 まいたけごはん ぶり大根 ほうれん草のお浸し みそけんちん汁T	10 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜) 納豆F もやし炒め 昼基 あんかけ揚げそば だし巻き卵T グレーゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鶏肉の照り焼き カボチャマッシュサラダF 煮浸し(水菜・生揚げ)	11 朝基 ピザトースト 牛乳 もも 昼基 オムライス ミネストローネ(コンソメトマト味) バナナヨーグルト 夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 じゃがいものカレーソテー
12 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃこ炒め 昼基 ごはん すき焼き風煮 大根とかにかまのごまマヨ和え 間 牛乳T 夕基 ごはん たらのピカタT スパゲッティソテー グリーンサラダT	13 朝基 ごはん みそ汁(小松菜・にんじん) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め チヨレギサラダ(レタス) 間 牛乳T 夕基 ごはん ひじき入りコロッケ ほうれん草ときのこのソテー コールスローサラダ(チーズ)	14 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん ミートチーズオムレツF ゆで野菜サラダ 間 チョコレートブラウニー 夕基 ごはん ビーフシチューT フレンチサラダ ヨーグルト(いちご)	15 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん 酢鶏 かぶの含め煮 間 牛乳T 夕基 ごはん かれいの唐揚げ 付け合わせ きんぴらごぼう	16 朝基 ロールパン2個T いちごジャム スクランブルエッグF 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん チャブチェ こまつなのナムル 夕基 麦ごはん(100)T エビチリ 炒り豆腐 かきたま汁F	17 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 納豆F 焼きさつまいも 昼基 かやくうどん 白和え みかんT 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 春雨の酢のもの 金時豆の甘煮	18 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ) 牛乳 もも 昼基 親子丼F けんちん汁 マンゴーヨーグルト 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の回鍋肉 蒸焼き餃子 りんご 1/8カット2個
19 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) しらす入り卵焼 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T さばのごまみそ焼き 厚揚げのしょうが炒め のっぺい汁	20 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) ハムと卵のソテー 昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) マカロニサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 八宝菜 ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)F ももヨーグルト	21 朝基 ロールパン2個 マーガリン かぼちゃのクリームスープ 牛乳T オレンジ 1/6カット 2個 昼基 ごはん さわらのみそマヨ焼き 水菜の昆布あえ ツナじゃが 夕基 ごはん トンカツT もやしとニラのソテー にんじんラペ プリン	22 朝基 ごはん みそ汁(青菜・玉葱) 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 ごはん トンテキ(キノコクリームかけ) さつまいもサラダ 間 牛乳T 夕基 炊き込みごはんT かれいの煮付け ほうれん草のナムルT かきたま汁F	23 朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがバターコーン 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物 夕基 ごはん 煮込みハンバーグ 付け合わせ かぼちゃサラダ(チーズ)	24 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 納豆F (朝)大根と厚揚げの煮付け 昼基 豆乳みそラーメン 揚げ出し豆腐 りんごゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん トンテキのデミグラスソースがけ トマトと水菜のサラダ コーンスープT	25 朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム 麦と野菜のスープ 牛乳 パイナップル 昼基 ビビンバ丼F ワンタンスープ みかんT 夕基 ごはん たらのみそマヨ焼き 厚揚げのかにかまあんかけ ヨーグルト(脱脂加糖)
26 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) じゃこピーマン 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜ごま和え 間 牛乳T 夕基 ごはん さばの竜田揚げ ビーンズサラダ(かぼちゃ) 吉野汁F	27 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) ほうれん草と卵のソテー 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のいら炒めF キャベツのごま酢 間 牛乳T 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚ばら大根 粕汁 みかんT	28 朝基 シュガーバターコッペ チーズ ほうれん草のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 豚玉のオイマヨ炒め トマトサラダ 夕基 冬野菜のカレーライス 切り干し大根のツナマヨサラダ ピクルス ヨーグルト(脱脂加糖)	29 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) しろなの卵とじ 昼基 ごはん ヤンニョムチキン マセドアンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 赤魚の煮付け 白菜の昆布あえ 南瓜のそぼろ煮			