

# 令和6年 2月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	1	2	3
朝食					ハムエッグ いかと豆腐の甘辛煮 コーンサラダ ご飯・みそ汁	魚肉ソーセージの炒め物 豆腐のバター醤油焼・サラダ ご飯・みそ汁	ロールパン・ジャム・バター ブロッコリーのガーリック炒め ベーコンのスープ・ヨーグルト
夕食					チキンと野菜のトマト煮込み 魚のソテー 小松菜のお浸し ご飯・みそ汁	チンジャオロース 魚の酢みそ和え・甘辛大根 ご飯・みそ汁	恵方巻き 魚のパン粉焼・厚揚げの煮物 にらたまスープ・節分豆
日	4	5	6	7	8	9	10
朝食		ネギダレ鶏 高野豆腐と野菜のごま酢和え 野菜浅漬け ご飯・みそ汁	魚の塩焼き・豆腐のチーズ焼き 小松菜とちくわの和え物 ご飯・みそ汁	ベーコンエッグ 春雨サラダ・白菜の塩昆布和 ご飯・みそ汁	ベーコンとなすの甘みそ炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁	焼き魚・だし巻き卵 キノコとこんにゃくのソテー ご飯・みそ汁	焼きそばパン・ささみサラダ オニオンスープ フルーツゼリー
夕食		ホワイトシチュー 魚の磯部フライ カボチャサラダ ご飯・果物	けんちんうどん(温)・焼き魚 肉みそキャベツ 根菜の煮物・ご飯	酢豚・魚の香草焼き 大根ステーキ・酢の物 ご飯・みそ汁	鶏のから揚げ・白身魚の炒め物 ほうれんそうのお浸し ご飯・すまし汁	豚肉とネギの甘辛炒め タラの煮物・インゲンの胡麻和え ご飯・ポトフ	鍋パーティー
日	11	12	13	14	15	16	17
朝食		豚バラもやし・オムレツ 切干大根のサラダ ご飯・みそ汁	魚の照り焼き・目玉焼き 人参サラダ ご飯・みそ汁	豚肉の梅しそ和え 小松菜とシラスの炒め物 ごはん・みそ汁	白身魚のポン酢焼き 青菜と豆腐の和え物 ご飯・みそ汁	焼き豆腐のきのこあんかけ 小松菜のくるみ和え ご飯・みそ汁	ホットドッグ 青のりポテトフライ コンソメスープ ヨーグルト
夕食		ペペロンチーノ 豆胡麻みそ焼き・サラダ コンソメスープ・果物	3色丼・魚のホイル焼き ポテトサラダ みそ汁・果物	デミグラスハンバーグ 魚の幽庵焼き・付け合わせ野菜 ご飯・かきたま汁・チョコプリン	照り焼きチキン 白身魚の甘酢あんかけ 炒りこんにゃく ご飯・豆乳スープ	回鍋肉・魚の塩焼き 筑前煮・インゲンの胡麻和え ご飯・中華スープ	ポークチャップ・タラフライ マカロニサラダ ご飯・みそ汁
日	18	19	20	21	22	23	24
朝食		鶏ハム・納豆 白菜の塩昆布和え ご飯・スープ	ポークビーンズ 目玉焼き・野菜のマリネ ご飯・みそ汁	ネギと鶏肉のソテー・茹で卵 昆布の佃煮・サラダ ご飯・みそ汁	豚しゃぶ・焼き魚 ブロッコリーののり和え ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き・厚揚げの炒め物 ほうれん草のオイマヨサラダ ご飯・みそ汁	ベーコンエッグサンド サラダ・ミネストローネ ヨーグルト
夕食		白菜と豚肉のミルフィーユ鍋 ほっけの塩焼き 甘辛レンコン ご飯・けんちん汁	中華丼・いかのごまマヨ和え もやしのナムル わかめスープ・果物	春巻き・たららの香味焼き 大豆の炒め煮 ご飯・豚汁	大根の鶏そぼろあん 魚の味噌バター焼き 塩昆布サラダ ご飯・みそ汁	あんかけ焼きそば 焼き魚・サラダ ご飯・いも団子汁	ガリバタチキン・鮭ザンギ わかめと長いものサラダ ご飯・みそ汁
日	25	26	27	28	29	・	・
朝食		鶏肉と野菜のソテー 厚焼き玉子・わかめの酢の物 ご飯・みそ汁	魚の甘酢和え 目玉焼き・中華サラダ ご飯・みそ汁	肉団子と野菜の炒め物 人参の白和え・白菜漬け ご飯・みそ汁	厚揚げの肉じゃが風 だし巻き卵・レンコンサラダ ご飯・みそ汁		
夕食		ちゃんぽんラーメン・魚の煮物 ひじきの炒め物 ご飯・果物	豚肉のから揚げ・魚の塩焼き きんぴらごぼう 枝豆炊き込みご飯・みそ汁	バターチキンカレー エビフライ・サラダ オニオンスープ・フルーツ杏仁	お別れ会		