








# 平成31年2月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						ご飯 味噌汁(花魁・小葱) ふじとあげの煮物 炒り卵	2(部分献立) ビーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ラタトゥイユ バインムース ちろしずし えび天の卵とじ 花魁と若布のすまし汁 鬼まんじゅう
昼食						ご飯 チンジャオロースー 呉汁 胡瓜の豆酢和え 蕎麦汁のソースかけ	ご飯 白菜の重ね蒸し 春雨のチャプチェ がんもの煮物 ひねり揚げ
夕食						ご飯 メヌケのターメリック焼き じゃが芋のマヨネーズ煮 なめだけおろし 牛乳	ご飯 白菜の重ね蒸し 春雨のチャプチェ がんもの煮物 ひねり揚げ
3階							
朝食	3	4	5	6	7(ふるさとの日)	8	9
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・若布) アロココのスタートソース和え 長芋の白煮 白あん豆の甘煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの煮物 トロロ芋	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しぼ漬	白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパムと法蓮草のソテー ヨーグルト ミートソーススパゲッティ コンソメスープ キャベツの味噌和え ミルクティープリン	ご飯 味噌汁(白菜・花魁) じゃがいもの煮物 金山寺みど	ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふうりかけ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 とうとう卵のケチャップかけ ぶどう餅 ご飯 鶏肉のゆず味噌焼き 青梗菜の辛み炒め もずく和え物 パナナ ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 春雨の酢の物 ふうりかけ あまからスナック
昼食	ご飯 鶏肉と菜のつや煮 アロココのスタートソース和え スナックエンドウのこんにやく炒め 賞糖伍せりー	ご飯 焼き鯖の煮付け 豆腐ボールの甘辛煮 菜の花のごま和え ババアアのチョコソースかけ	発芽玄米入りご飯 白身魚フライのタルタルソースかけ さつまいものど煮 オクラのお浸し キウイフルーツ	カニ飯 ミックスフライ 年越しそば 油揚げとわけぎのめだ 甘酒みるくプリン	ご飯 ザーモンシチュー 法蓮草のキッシュ 白菜の塩もみ 抹茶プリン 黒胡麻ソースかけ	ご飯 鶏肉のゆず味噌焼き 青梗菜の辛み炒め もずく和え物 パナナ	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 春雨の酢の物 ふうりかけ あまからスナック
夕食	ご飯 黄金カレーのおろし煮 金平牛蒡 すこ	ご飯 鶏肉の治郎煮 鮎の辛子味噌和え たくあん煮	ご飯 中揚げの肉詰め煮 もやしと胡瓜のナムル モロヘイヤの梅しらす和え コーヒー牛乳	ご飯 牛蒡煮卵と根野菜のどて煮 かぶの薄塩煮 サニータスのサラダ カルピス	ご飯 華風卵焼き 南瓜のどぼうあん いんげんのくるみ味噌和え オールレーズン	ご飯 サイコロステーキのおろしポン酢かけ 揚げ豆腐のサラダ 胡麻の煮浸し マミー	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 春雨の酢の物 ふうりかけ あまからスナック
3階							
朝食	10	11	12	13	14(バレンタイン)	15	16
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) かぼちゃの甘煮 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麺) ほうれん草の煮浸し 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 春菊のお浸し きゅうり漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 マッシュポテト きなこヨーグルト ご飯 おでん 刻み昆布と薩摩揚げの煮物 アロココと煎り海苔のゴマ和え オレンジ	ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛みど	ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) 白菜の煮浸し 五目豆	ビーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 マカロニ五子サラダ フルーチェ(りんご) 焼豚チャーハン 水餃子 春菊の和え物 キウイフルーツ
昼食	鯖カレー 法蓮草のスーフ 水菜のドレッシング和え ぶどうジュースかん	ご飯 鶏肉のミルク豚焼き 大根のつきおろし煮 チンゲン菜の味噌和え 焼きりんごの生クリーム添え	豚玉丼 なめこのみぞれ汁 牛蒡のごま味噌和え フルーツあんみつ	ご飯 ハート型ハンバーグ 春雨のピリから炒め 小松菜の辛子和え バレンタインショコラムース	ご飯 刺身盛りあわせ せんまいの煮物 ほうれん草のナムル レアチーズのブルーベリーソースかけ	ご飯 鶏肉のゆず味噌焼き 青梗菜の辛み炒め もずく和え物 パナナ	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 春雨の酢の物 ふうりかけ あまからスナック
夕食	ご飯 豚肉の生煮焼き スモークサーモンのマリネ 豆乳まる揚げ煮 マーブル蒸しパン	ご飯 ほうろくのタルタルソースかけ シェルマカロニのサラダ 白菜とツナのうま煮 チョコパイ	ご飯 舌平目のムニエル 豆腐の五目あんかけ かぶのゆき煮 パナナ豆乳	ご飯 赤魚の鹽焼焼き ピーナツの炒め煮 キャベツとカニカマのサラダ リンゴジュース	ご飯 ポパイエッグ オクラとひじきのマヨネーズ和え マヨネーズのみぞかけ パームロール	ご飯 うずらの卵入りミートローフ じゃが芋のカレー炒め スナックエンドウのサラダ のおヨーグルト	ご飯 メバルの煮付け いんげんのピーナツ和え 高野豆腐のオレンジ煮 ホワイトロールケーキ
3階							
朝食	17	18	19	20	21	22	23(選択食)
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 里芋の煮物 黒花豆の甘煮	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ローマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) アロココの煮浸し つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパゲティサラダ スループリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) 味噌汁 いいこみど	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 ハンプキンサラダ メロンムース [共通料理] ワカメスープ 菜の花の辛子和え ほうろく [A] 焼きそば [B] ご飯 野菜入り揚げ豆腐の蟹あんかけ
昼食	ご飯 海老とかぶのうま煮 春雨のナムル スパム炒め あべかわ風牛乳かん	ご飯 鶏肉の五目煮 胡瓜ともやしの昆布茶和え アボカドの共和え オレンジゼリー	ご飯 カスガレイの洋風野菜煮 コーンビー7入り味噌サラダ モロヘイヤとなめこのめかぶ和え キウイフルーツ	ご飯 大根 赤だし ほうれん草のワサビ和え 果実入りバインムース	ご飯 ビーフシチュー 煮し鶏サラダ 青梗菜と浅利のオイスター煮 パンナコッタ	お好み焼き アロココの中華トシ和え 畑菜とはんぺんの煮浸し 豆乳煮の黒胡麻ソースかけ	ご飯 えびフライ 蓮根と里芋の甘辛煮 オクラのお浸し ルマンド
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ マリネサラダ かかし芋 たこ焼き	ご飯 車麩とおとし卵煮 インゲン炒め物 揚げじゃ豆腐 チーズクッキー	ご飯 鶏肉のゴマだし焼 ひじきと蓮根の煮物 温泉卵 コーヒー豆乳	ご飯 スコッチエッグ 水菜と薄揚げのさっと煮 いんげんのごまよこし オレンジジュース	ご飯 アジの塩焼き 豆腐のピリ辛マヨ炒め 春菊のお浸し ふんわりチョコパーム	ご飯 鶏の甘味噌焼き スナックエンドウとピーナのバター炒め 七種の野菜しんじょう ぶどうジュース	ご飯 えびフライ 蓮根と里芋の甘辛煮 オクラのお浸し ルマンド
3階							
朝食	24	25	26	27	28		
朝食	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) 白菜の炒め物 うぐいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ麺) さやいんげんの煮浸し トロロ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) さつまいもの煮物 しぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト ナポリタンスパゲッティ 海藻サラダ コーンスープ 豆乳もち	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) 大根の煮物 金山寺みど	 	
昼食	ご飯 豚ばら肉と春雨の炒め煮 もやしのナムル 海老焼売 生クリーム和え	ご飯 おぶらがれの翡翠焼き 車麩の卵とじ 煮し鶏と春雨のトシ和え おちらしの寒天よせ	ご飯 鶏肉の粒マスタード焼き じゃが芋と薩摩揚げの煮物 小松菜と桜えびの煮浸し 林檎	ご飯 オムレツのチミグラスソースかけ コールスローサラダ 法蓮草と切干大根のお浸し フルーツミックス豆乳	ご飯 ワカメご飯 ビーマンの肉詰めフライ 刻み昆布の煮物 大根サラダ 粟きんとん		
夕食	ご飯 焼き合わせ いわしのつみれ汁 三色なます チュロス	ご飯 豚の角煮と大根の煮込み バスタササラダ 揚げ茄子の煮浸し 豚カステラ	ご飯 鶏肉の粒マスタード焼き じゃが芋と薩摩揚げの煮物 小松菜と桜えびの煮浸し 林檎	ご飯 えびカツ 高野の白和え いんげんと竹輪の煮物 ビーチジュース	ご飯 ポパイエッグ 水菜のサッと煮 小松菜のくるみ和え たらやき		
3階							

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。  
 また、寄付で食材をいただいた場合はどちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。