



献立表



日付						2/1(土)	2/2(日)
朝食						ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食						【ご当地冬料理WEEK】 【東京都】 ★深川めし★ 鶏肉の海苔マヨ焼き ★南瓜のいとこ煮★ パイン缶	【節分メニュー】 助六寿司 (太巻き・いなり) 鬼除け汁 豆腐ハンバーグ 豆花
3時 おやつ						クリームサンド ほうじ茶	【節分おやつ】 節分おやき 玄米茶
夕食						ごはん 味噌汁 赤魚のくるみ みそ焼き 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 海老カツ チンゲン菜サラダ

日付	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)	2/9(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん カレイのバター 醤油焼き ちくわの炒り煮 豆腐サラダ	あんかけ焼きそば わかめスープ もやしの中華炒め みかん缶	カレーライス ビーフソテー ヨーグルト	パン チキンクリームシチュー ほうれん草と きのこのソテー キャベツサラダ	高菜ごはん 鶏肉の照り焼き さつま揚げの煮物 パイン缶	ごはん サワラの蒲焼き なすの炒め物 大根の和え物	ゆかりごはん 鶏肉のたらこ マヨ焼き チンゲン菜の炒め物 白桃缶
3時 おやつ	バームクーヘン 紅茶	黒糖パンケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	ソーセージ蒸しパン 牛乳	もみじ饅頭 ほうじ茶	コーヒーゼリー 紅茶
夕食	ごはん コーンポタージュ ミートオムレツ 白菜のナムル	ごはん 味噌汁 タラの香味焼き いんげんのツナ和え	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 春菊サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーと かにかまのサラダ	ごはん すまし汁 サバのきのこ みそ焼き ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 れんこんの 中華サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒め物 里芋サラダ

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	2/15(土)	2/16(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	しそ昆布ごはん サワラの南部焼き もやしの炒め物 黄桃缶	豚丼 里芋の煮物 小松菜の梅和え	麦飯 タラのはちみつ 照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 とろろ	サンドイッチ ミルクスープ 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ	こだわりの 味噌ラーメン じゃが芋の甘辛炒め みかん缶	ごはん 豚肉の焼肉ダレ炒め チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ	わかめごはん 鶏肉の生姜焼き かぶの煮浸し バナナ
3時 おやつ	ハートコロケ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	抹茶パンケーキ 牛乳	いちごゼリー 紅茶	【スイーツバイキング】 紅茶	チョコレート蒸しパン 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 竹輪とわかめの 和え物	ごはん 味噌汁 カレイのバター 醤油焼き 刻み昆布の煮物	ごはん 味噌汁 チキンカツ いんげんのごま和え	ごはん 味噌汁 白身魚の タルタルソースがけ さつま芋の甘煮	ごはん じゃが芋ポターージュ 鶏肉の マーマレード焼き ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 サバの漬け焼き 白菜のごま酢和え	ごはん 味噌汁 卵の中華炒め カリフラワーサラダ

日付	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(土)	2/23(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【群馬県郷土料理】 おっきりこみ 上州きんぴら 花いんげんの煮豆	ごはん サバの西京焼き 春菊のそぼろ 甘辛炒め れんこんの かにかま和え	梅しらすごはん 豚肉と白菜の炒め煮 ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	パン チキンクリームシチュー ほうれん草のソテー スパゲティサラダ	キーマカレー ツナじゃが炒め 黄桃缶	ごはん サワラのおろし ポン酢がけ 里芋の煮物 竹輪の和え物	おかかごはん ツナ入り卵焼き ひじき炒め パイ缶
3時 おやつ	【群馬県銘菓】 伊香保の温泉饅頭 玄米茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	マヨコーン蒸しパン 牛乳	饅頭 ほうじ茶	くるみメープルパンケーキ 牛乳	ロールケーキ 紅茶	ヨーグルトババロア ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 タラのオーロラ ソース焼き マセドアンサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 南瓜のごま煮	ごはん 味噌汁 白身魚の南蛮漬け カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 小松菜の マヨ味噌和え	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 大根の梅和え	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め もやしナムル	ごはん 味噌汁 カレイのムニエル ブロッコリーサラダ

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)		
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布		
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	親子丼 キャベツの炒め物 大豆のサラダ	豆ごはん カレーの 味噌マヨ焼き 冬瓜の煮物 黄桃缶	鶏肉の和風パスタ 豆腐のカニ あんかけ煮 ぶどうムース	パン ビーフシチュー そら豆のソテー パイン缶	【寿司メニュー】		
3時 おやつ	ハッシュドポテト ほうじ茶	甘酒蒸しパン 牛乳	シュークリーム 紅茶	コーヒー牛乳寒天 ほうじ茶	カステラ 紅茶		
夕食	ごはん 味噌汁 タラの甘酢あんかけ わかめサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のんにく 醤油焼き れんこんの 青のり炒め	ごはん 味噌汁 サバの香草 パン粉焼き 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 洋風卵焼き キャベツと エビのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と蓮根の 香り炒め 春菊のツナ和え		

日付							
朝食							
10時							
昼食							
3時 おやつ							
夕食							

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。