



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付						2月1日
昼食	<p>こんにちは。三郷ケアセンターの栄養科です。 2月の旧暦を「如月（きさらぎ）」ということをご存じですか？ 如月の由来は諸説あり、春に向かって草木が生え始める季節という「生更木（きさらぎ）」や、寒い時期が続き、更に衣を重ねて着るとい「衣更着（きさらぎ）」などがあります。 防寒対策をして、2月も元気に過ごしていきましょう！ 今月はバレンタインということで、チョコ味を中心としたスイーツバイキングと、群馬県の郷土料理、寿司メニューを用意しています。 お楽しみに！</p>					<p>【ご当地冬料理WEEK】</p> <p>【東京都】</p> <p>★深川めし★/すまし汁 鶏肉の海苔マヨ焼き ★南瓜のいとこ煮★ パイン缶 クリームサンド ほうじ茶</p>
3時おやつ						
日付	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
昼食	ごはん 味噌汁 カレイのバター 醤油焼き ちくわの炒り煮 豆腐サラダ	中華丼 わかめスープ もやし中華炒め みかん缶	カレーライス コンソメスープ ビーフソテー いちごヨーグルト	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー ほうれん草のソテー キャベツサラダ	高菜ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き さつま揚げの煮物 パイン缶	ごはん 味噌汁 サワラの蒲焼き なすの炒め物 大根の和え物
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 麦茶	もみじ饅頭 ほうじ茶
日付	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
昼食	しそ昆布ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き もやしの炒め物 黄桃缶	豚丼 すまし汁 里芋の煮物 小松菜の梅和え	麦飯 すまし汁 タラのはちみつ 照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 とろろ	【デ他外】 A.ごはん B.パン ミルクスープ 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ みかん缶	ビビンバ丼 中華スープ じゃが芋の甘辛炒め みかん缶	ごはん 中華スープ 豚肉の 焼肉ダレ炒め チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ
3時おやつ	ハートコロッケ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	抹茶パンケーキ 麦茶	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 麦茶
日付	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
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 すまし汁 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 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ 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 コンソメスープ ツナじゃが炒め 黄桃缶	ごはん 味噌汁 サワラのおろし ポン酢がけ 里芋の煮物 竹輪の和え物
3時おやつ	【群馬県銘菓】 玄米茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	マヨコーン蒸しパン 麦茶	饅頭 ほうじ茶	くるみメープルパンケーキ 麦茶	ロールケーキ 紅茶
日付	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	
昼食	親子丼 すまし汁 キャベツの炒め物 大豆のサラダ	豆ごはん すまし汁 カレイの 味噌マヨ焼き 冬瓜の煮物 黄桃缶	鶏照りマヨ丼 味噌汁 豆腐のカニ あんかけ煮 ぶどうムース	【デ他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ 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 麦茶	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	