



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼						
				赤飯 鯖のしそ香味焼き 里芋の煮物 酢味噌かけ すまし汁	エビマヨ 小松菜とちくわの煮物 伴三糸 ごはん 中華スープ	🍷 節分メニュー 🍷
			夕			
				豚肉の生姜炒め 切り干し大根煮 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	カレイの煮付け レンコン挟み揚げ 大根の和風サラダ ごはん 味噌汁	鶏の梅照り焼き 茄子のネギソースかけ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
昼						
鯖の西京焼き 卵焼き 酢の物 ごはん すまし汁	ビーフカレー 海藻サラダ 福神漬け レアチーズケーキ	天ぷら オクラとめかぶモロヘイヤ和え 漬物 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 イカフライ 人参と塩昆布のナムル ごはん 中華スープ	わかめご飯 肉うどん ほうれん草の辛子和え 胡瓜の浅漬け	焼き鳥丼 南瓜の煮物 けんちん汁 フルーツ	鯖の味噌煮 うまい菜の煮びたし 大根なます ごはん すまし汁
夕						
豚肉の柚子みぞれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き こんにやくと蓮根のピリ辛煮 もやしの和え物 ごはん 味噌汁	豚肉と小芋の生姜煮 小えびの卵とじ 青梗菜としめじの浸し ごはん 味噌汁	タラのソテーハニースソース 金平ごぼう キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	野菜ゴロゴロコロケ 大根と揚げの煮物 オクラの胡麻和え ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き 茄子の煮浸し わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁	鶏の治部煮 ほうれん草の柚子和え 金時豆 ごはん 味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
昼						
お好み焼き 大学芋 胡瓜のザーサイ和え ごはん 味噌汁	鯖のパン粉焼き 青梗菜と平天の煮物 長芋の和え物 ごはん 味噌汁	クリームシチュー イカフライ ブロッコリーと卵のサラダ ごはん フルーツ	🍷 バレンタイン 🍷 メニュー	山菜散らし寿司 ふわふわ豆腐の煮物 赤だし 水ようかん	牛肉のしぐれ煮 きのこの金平 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	ヒレカツ ほうれん草の旨煮 レンコンサラダ ごはん コンソメスープ
夕						
ポークチャップ マッシュポテト キャベツのサラダ ごはん 味噌汁	豚バラ大根 茄子挟み揚げ 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁	鯖の西京焼き 揚げだし豆腐 白菜の柚子和え ごはん すまし汁	タラのゴマ味噌煮 筍土佐煮 酢の物 ごはん すまし汁	鶏肉のおろし煮 茄子の田楽 ねばとろ和え ごはん すまし汁	鯖の煮付け ピーマン肉詰めフライ 大根なます ごはん 味噌汁	カレイの野菜あんかけ 海老シューマイ ブロッコリーの辛子和え ごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23	24
昼						
五目豆腐 茄子の煮物 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁	鶏のから揚げ 小松菜と厚揚げの煮物 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁	太刀魚の南蛮漬け 鶏つくね甘辛焼き 青梗菜のおかか和え ごはん 味噌汁	五目御飯 ためぎそば 茄子はさみ揚げ 酢の物	牛肉の卵とじ ピーマンと竹輪の金平 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	天ぷら 八彩しそ酢和え 佃煮 ごはん 赤だし汁	豚しゃぶカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け 珈琲ゼリー
夕						
にしんの蒲焼き 厚揚げとピーマン炒め チーズ入り磯辺かまぼこ ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 白菜と春菊の浸し ごはん 味噌汁	牛肉の甘辛 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 煮奴 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁	鯖の照り焼き 大根とじゃこの炒め物 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け さつま芋の甘露煮 ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 茄子の生姜醤油かけ 小松菜のナムル ごはん すまし汁
25	26	27	28	29		
昼						
ほっけの塩焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーの胡麻和え ごはん 味噌汁	おでん 海老カツ もずく酢 ごはん 味噌汁	中華丼 三角春巻き もやしのナムル ごはん 中華スープ	鯖の菜種焼き 五目煮豆 胡瓜の梅和え ごはん 味噌汁	焼きそば とろ玉メンチカツ いんげんと鶏のそぼろ和え ごはん 味噌汁		
夕						
鶏つくねと大根の煮物 青梗菜と椎茸の炒め煮 おからとツナのサラダ ごはん 味噌汁	カレイのムニエル 湯菜入り青梗菜炒め煮 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	親子煮 レンコン金平 キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	白菜と団子のみぞれ煮 蓮根のはさみ揚げ ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん 味噌汁	肉豆腐 青梗菜と卵の炒め物 酢の物 ごはん 味噌汁		

※ メニューは変更になる場合があります。