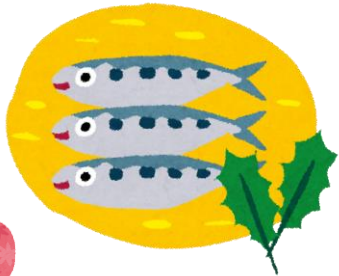


2022
令和4年
FEBRUARY
献立表



日

月

火

水

木

金

土

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	パン クリームポタージュ オムレツ 豆サラダ ジャム 牛乳	雑炊 青菜の卵とじ お浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン パンプキンスープ フィッシュソーゼージと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも 和え物 漬物 ヤクルト
昼	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ いか大根 白和え 煮豆 味噌汁	御飯 牛肉の南部焼き 付け合わせ ピーマンソテー 梅肉和え 漬物 味噌汁	<松花堂弁当> 巻き寿司 魚の幽庵焼き 天ぷら 天つゆ 筑前煮 しらたきの真砂和え ポテトサラダ 節分豆・デザート 茶碗蒸し お吸い物	山かけそば そばだし おにぎり 魚の梅しそフライ 生姜醤油和え フルーツポンチ	御飯 八宝菜 春巻き風 酢の物 青りんごゼリー ワンタンスープ
夕	御飯 魚のレモン蒸し 華風卵とじ ツナ和え 漬物 お吸い物	十五穀米御飯 魚のマスタード焼き 付け合わせ 根菜の炒り煮 青菜と沢庵の和え物 煮豆 かきたま汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ レンコンのきんぴら 風味和え 漬物 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風 南瓜の含め煮 梅肉和え 漬物 味噌汁	炊き込み御飯 魚の照り焼き 付け合わせ しめじと糸こんにの卵とじ ピーナッツ和え 漬物 味噌汁
	6日	7日	8日	9日	10日
朝	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 里芋の煮物 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え あみえび 牛乳
昼	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ 肉じゃが風 和え物 煮豆 お吸い物	サンドイッチ カニクリームフライ ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ 筑前煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物	焼きそば おにぎり 大根と貝柱のサラダ わかめスープ 杏仁フルーツ	御飯 魚のフライ(タルタルソース) 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 なます ゼリー(ピーチ) 味噌汁
夕	御飯 ハンバーグ 付け合わせ レンコンと角揚げの煮物 春雨の酢の物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のもろみ焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ひじきの白和え 漬物 お吸い物	御飯 鶏肉のピカタ 付け合わせ 高野の含め煮 豆サラダ フルーツ 味噌汁	御飯 魚の立田焼き 付け合わせ がんものおろし煮 お浸し 煮豆 味噌汁	わかめ御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ じゃが芋と鶏肉の炒め物 ポンズ和え 漬物 お吸い物
	11日 建国記念の日	12日			
朝	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 里芋の煮物 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 ごま和え あみえび 牛乳
昼	御飯 魚の南蛮漬 南瓜のかにあんかけ しらす和え フルーツ お吸い物	サンドイッチ カニクリームフライ ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ 筑前煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物	焼きそば おにぎり 大根と貝柱のサラダ わかめスープ 杏仁フルーツ	御飯 魚のフライ(タルタルソース) 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 なます ゼリー(ピーチ) 味噌汁
夕	御飯 ハンバーグ 付け合わせ レンコンと角揚げの煮物 春雨の酢の物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のもろみ焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ひじきの白和え 漬物 お吸い物	御飯 鶏肉のピカタ 付け合わせ 高野の含め煮 豆サラダ フルーツ 味噌汁	御飯 魚の立田焼き 付け合わせ がんものおろし煮 お浸し 煮豆 味噌汁	わかめ御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ じゃが芋と鶏肉の炒め物 ポンズ和え 漬物 お吸い物
	13日	14日	15日	16日	17日
朝	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ オムレツ 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 和え物 味噌汁 牛乳
昼	カレーライス 漬物 ホタテフライ マカロニサラダ ぶどうゼリー	エビピラフ ミートコロケ スパゲティサラダ ポタージュ チョコパバロア	御飯 魚のピカタ 付け合わせ ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	味噌ラーメン おにぎり 春巻き ナムル 杏仁豆腐	御飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 里芋の煮物 桜海老との白菜和え物 漬物 味噌汁
夕	御飯 魚の南蛮漬 南瓜のかにあんかけ しらす和え フルーツ お吸い物	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 鶏肉と青菜の炒め物 もやしの生姜醤油和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付け合わせ 含め煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物	御飯 魚の梅煮 付け合わせ ふるふき大根 胡瓜の酢の物 煮豆 お吸い物	菜飯 おでん レンコンのきんぴら おかか和え フルーツ お吸い物
	18日	19日			
朝	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ オムレツ 南瓜サラダ ジャム 牛乳	雑炊 ししやも 和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 和え物 味噌汁 牛乳
昼	カレーライス 漬物 ホタテフライ マカロニサラダ ぶどうゼリー	エビピラフ ミートコロケ スパゲティサラダ ポタージュ チョコパバロア	御飯 魚のピカタ 付け合わせ ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	味噌ラーメン おにぎり 春巻き ナムル 杏仁豆腐	御飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 里芋の煮物 桜海老との白菜和え物 漬物 味噌汁
夕	御飯 魚の南蛮漬 南瓜のかにあんかけ しらす和え フルーツ お吸い物	御飯 魚の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 鶏肉と青菜の炒め物 もやしの生姜醤油和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付け合わせ 含め煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物	御飯 魚の梅煮 付け合わせ ふるふき大根 胡瓜の酢の物 煮豆 お吸い物	菜飯 おでん レンコンのきんぴら おかか和え フルーツ お吸い物
	20日	21日	22日	23日 天皇誕生日	24日
朝	御飯 味噌汁 炒り豆腐 お浸し ふりかけ 牛乳	御飯 味噌汁 高野卵のあんかけ風 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ オムレツ 豆サラダ ジャム 牛乳	雑炊 卵とじ 和え物 あみえび ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 かに風味和え ふりかけ 牛乳
昼	ハヤシライス エビフライ マカロニサラダ フルーツ わかめスープ	肉うどん つゆ おにぎり ハンペンフライ 酢の物 フルーツ	焼きめし 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ワンタンスープ 青りんごゼリー	十五穀米御飯 魚のおろし煮 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 おかか和え 煮豆 お吸い物	御飯 牛肉と野菜の中華炒め 南瓜の含め煮 糸こんにやくの真砂和え フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のレモン蒸し 里芋のそぼろ煮 なます 漬物 お吸い物	御飯 魚のみそ煮 付け合わせ 鳴門煮 菜種和え 漬物 お吸い物	御飯 フリ大根 きんぴら 梅肉和え 漬物 お吸い物	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 卵とじ 酢の物 お吸い物 漬物	御飯 鶏肉の南蛮漬 がんものおろし煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物
	25日	26日			
朝	御飯 味噌汁 含め煮 和え物 あみえび佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ オムレツ 豆サラダ ジャム 牛乳	雑炊 卵とじ 和え物 あみえび ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 かに風味和え ふりかけ 牛乳
昼	ハヤシライス エビフライ マカロニサラダ フルーツ わかめスープ	肉うどん つゆ おにぎり ハンペンフライ 酢の物 フルーツ	焼きめし 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ワンタンスープ 青りんごゼリー	十五穀米御飯 魚のおろし煮 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 おかか和え 煮豆 お吸い物	御飯 牛肉と野菜の中華炒め 南瓜の含め煮 糸こんにやくの真砂和え フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のレモン蒸し 里芋のそぼろ煮 なます 漬物 お吸い物	御飯 魚のみそ煮 付け合わせ 鳴門煮 菜種和え 漬物 お吸い物	御飯 フリ大根 きんぴら 梅肉和え 漬物 お吸い物	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 卵とじ 酢の物 お吸い物 漬物	御飯 鶏肉の南蛮漬 がんものおろし煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物
	27日	28日			
朝	御飯 味噌汁 含め煮 和え物 あみえび佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ 牛乳	パン コーンポタージュ オムレツ 豆サラダ ジャム 牛乳	雑炊 卵とじ 和え物 あみえび ヤクルト	御飯 味噌汁 うの花 かに風味和え ふりかけ 牛乳
昼	ハヤシライス エビフライ マカロニサラダ フルーツ わかめスープ	肉うどん つゆ おにぎり ハンペンフライ 酢の物 フルーツ	焼きめし 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ワンタンスープ 青りんごゼリー	十五穀米御飯 魚のおろし煮 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 おかか和え 煮豆 お吸い物	御飯 牛肉と野菜の中華炒め 南瓜の含め煮 糸こんにやくの真砂和え フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のレモン蒸し 里芋のそぼろ煮 なます 漬物 お吸い物	御飯 魚のみそ煮 付け合わせ 鳴門煮 菜種和え 漬物 お吸い物	御飯 フリ大根 きんぴら 梅肉和え 漬物 お吸い物	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 卵とじ 酢の物 お吸い物 漬物	御飯 鶏肉の南蛮漬 がんものおろし煮 酢味噌和え 漬物 お吸い物

MEMO 都合により、やむを得ずメニュー内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

介護付有料老人ホーム
サンリベラル
Sun Liberal
道後