



奉優の家 2月の献立



	01月29日(月)	01月30日(火)	01月31日(水)	02月01日(木)	02月02日(金)	02月03日(土)	02月04日(日)
朝	食パン 南瓜のクリーム煮 カリフラワーサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 白菜とベーコンの炒め物 畑菜の和風和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め あみ佃煮 牛乳	御飯 みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩) だし巻きたまご 大根の柚子風味和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のきのこ和え 牛乳	御飯 みそ汁(卵・しろ菜) 炒り豆腐 菜の花の辛子和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 和風チキンオムレツ 茄子のお浸し 牛乳
昼	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 しろなのナムル デザート	御飯 お吸物(しめじ・かぶ葉) 銀だらの照り焼き なすのみそ炒め フルーツ(バナナ)	チキンカレー ツナサラダ 野菜ジュース	赤飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 白身魚の和風ムニエル さつま揚げの炒め煮 水ようかん	肉うどん ちくわの磯辺揚げ コンポート(りんご)	◆ 節分 ◆ 節分ちらし寿司 つみれ汁 大豆と昆布の煮物 ロールケーキ(抹茶)	御飯 お吸物(はんぺん・かひれ) 松風焼き 里芋の煮物 コンポート(みかん)
夕	御飯 ぶりの塩麩焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 金山寺味噌	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 納豆 漬物(つぼ漬け)	御飯 かれの生姜煮 かぶのそぼろかけ ブロッコリーサラダ 漬物(しば漬け)	御飯 えびかつ ひじきの煮物 白菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ たいみそ	御飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ 納豆	御飯 豚肉のんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 畑菜のしらす和え かつおおかか
エネルギー	1520kcal	1609kcal	1418kcal	1414kcal	1566kcal	1549kcal	1494kcal
食塩相当	6.2g	6.4g	6.8g	7.6g	6.6g	7.3g	6.9g
	02月05日(月)	02月06日(火)	02月07日(水)	02月08日(木)	02月09日(金)	02月10日(土)	02月11日(日)
朝	キャロット食パン クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) ミートボール しろなとさつま揚げの煮浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 肉詰めいなりの煮物 大根のごま醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・ねぎ) イカつみれの煮物 春菊の和え物 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティサラダ コンポート(黄桃)	ひじき御飯 みそ汁(なす・大根葉) さばの山椒煮 れんこんきんぴら コンポート	御飯 みそ汁(卵・かひれ) 鶏肉の柚子醤油ソース もやしの和え物 プリンムース	御飯 みそ汁(茄子・長葱) 白身魚のバター醤油焼き 白菜の塩昆布和え オレンジゼリー	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛肉のしぐれ煮 あさりとチンゲン菜の炒め物 きょうもぎ	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ふりかけ(野菜)	御飯 みそ汁(なす・大根葉) さばの山椒煮 れんこんきんぴら 金時豆
夕	御飯 白身魚のおろし煮 若竹煮 チンゲン菜の和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 とんかつ あさりとカリフラワーのコンソメ煮 温泉卵 コンポート(パイナップル)	御飯 カレイの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 納豆	御飯 回鍋肉 かにしゅうまい 春雨サラダ コンポート(マンゴー)	十五穀米 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え うずら豆	御飯 鶏肉の塩麩焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ 金山寺味噌	御飯 かれの煮付け ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の和え物 ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1410kcal	1616kcal	1507kcal	1559kcal	1467kcal	1518kcal	1421kcal
食塩相当	5.4g	7.8g	7.1g	6.3g	6.7g	6.7g	7.5g
	02月12日(月)	02月13日(火)	02月14日(水)	02月15日(木)	02月16日(金)	02月17日(土)	02月18日(日)
朝	食パン コンソメ煮 さつま芋サラダ リンゴジュース	卵雑炊 魚肉ソーゼツとピーマンの炒め煮 しば漬け 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え 牛乳	御飯 みそ汁(卵・椎茸) しろなの煮浸し 昆布佃煮 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳
昼	きのこあんかけ蕎麦 温泉たまご フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 白身魚の照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	♥バレンタインデー♥ 御飯/中華スープ(春雨・かひれ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ バレンタイン:チョコプリン	チキンカレー フレンチサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の唐揚げ れんこんきんぴら 抹茶ムース	御飯 トマトスープ 鶏肉のパン粉焼き カリフラワーのサラダ パパロア(いちご)	御飯 お吸い物(素麺・かひれ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 季節のフルーツ
夕	麦ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 長芋とろろ	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ 納豆	ゆかり御飯 ぶり大根 白菜の煮びたし 三色和え フルーツ(りんご)	御飯 たらの西京焼き なすの揚げ浸し コンポート(黄桃) ふりかけ(たまご)	御飯 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し もろみみそ	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え コンポート(黄桃)	御飯 ツナと野菜の卵焼き 根菜の甘辛煮 いんげんの和風マヨ和え コンポート(パイナップル)
エネルギー	1469kcal	1467kcal	1466kcal	1545kcal	1472kcal	1536kcal	1458kcal
食塩相当	6.8g	7.9g	8.1g	6.5g	6.4g	6.8g	6g
	02月19日(月)	02月20日(火)	02月21日(水)	02月22日(木)	02月23日(金)	02月24日(土)	02月25日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・かひれ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳	卵雑炊 ちくわの炒め煮 漬物(赤じその実) 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・かひれ) がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め なめ茸のおろし和え 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・若布) 炒り豆腐 温泉卵 牛乳
昼	郷土料理*愛知県 味噌カツ丼 赤だし味噌汁 浅漬けの甘辛煮 鬼まんじゅう(薩摩芋蒸しパン)	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き 大根の柚子みそかけ 漬物(青じその実)	御飯 コンソメスープ(キャベツ・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリータルタルサラダ フルーツ(マンゴー)	◆ おてんの日 ◆ 茶飯/おでん 菜の花の胡麻和え うぐいす豆 ぶどうゼリー	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 豆もやしのナムル 漬物(桜だいこん)	サフランライス クリームシチュー 野菜のソテー メロンゼリー	栗おこわ お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 大根のゆず風味和え 抹茶ムース
夕	御飯 たらの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 菜の花のわさび和え 漬物(つぼ漬け)	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 金山寺味噌	御飯 あじの照り焼き さつま芋の煮物 チンゲン菜の胡麻和え ふりかけ(しそ)	十五穀米 さばの七味焼き 切干大根の炒め煮 浅漬け(きゅうり) コンポート(白桃)	御飯 たらの香味蒸し れんこんのピリ辛炒め 納豆 コンポート(りんご)	御飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え フルーツ(キウイ)	御飯 牛肉と野菜炒め きんぴらごぼう 漬物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)
エネルギー	1531kcal	1513kcal	1505kcal	1318kcal	1446kcal	1433kcal	1522kcal
食塩相当	7g	6.9g	5.8g	8.2g	7.7g	6.3g	6.7g
	02月26日(月)	02月27日(火)	02月28日(水)	02月29日(木)			
朝	食パン オムレツ パンブキンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 野菜つみれの含め煮 キャベツ浅漬け 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 豆腐バーグ ほうれん草のお浸し 野菜ジュース			
昼	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあんかけ コンポート(洋梨)	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け 畑菜の生姜醤油和え 漬物(しば漬)	ボークカレー ホタテ風味サラダ パニラパパロア	焼きそば たまごスープ 小松菜の中華和え デザート			
夕	御飯 白身魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 納豆 漬物(たくあん)	わかめ御飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーソテー 人参ときのこの和え物 フルーツ(パイナップル)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 カリフラワーの中華サラダ あみ佃煮	御飯 ぶりの塩麩焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え たいみそ			
エネルギー	1463kcal	1461kcal	1445kcal	1405kcal	kcal	kcal	kcal
食塩相当	6.7g	7.1g	7.1g	7.5g	g	g	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。
※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。