

	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
朝	<h2 style="text-align: center;">渋谷区 つばめの里・本町東</h2> <h3 style="text-align: center;">令和6年 2月 献立表</h3>				御飯 アロリアの炒め物 さつま芋フレンチサラダ 鯛味噌汁 牛乳	御飯 きぬぎさと玉葱の卵とし 白菜の和風炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの生姜和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼					御飯 焼鶏肉絲 焼春巻 青梗菜と加工の中華和え 中華スープ フルーツ缶 缶	御飯 おじの蒲焼き 大根の干切り炒め くるみおえ 味噌汁 フルーツ缶 缶	《節分》 菜飯 豆腐アサケそぼろあん 薄くす煮 トマトのボン酢かけ つみれ汁 みかんゼリー
おやつ					ワッフル	マスカットゼリー	季節の切り切り
夕	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容に掲載させていただいています。				御飯 豆腐の五目あんかけ いんげんとツナの炒め物 人参サラダ 味噌汁	御飯 タンドリー風子キン 根野菜スープ煮 シェルフカロニサラダ コーンポタージュ	御飯 鯖のみりん焼き 茄子の甘辛炒め 青梗菜と竹輪の胡麻サラダ 味噌汁
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
朝	御飯 ハム入り野菜炒め カリフラワーとチーズがら ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとアスパラのソテー もやしサラダ 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜とあさりの炒り煮 アロリアのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げたての煮物 小松菜の味噌和え 鯛味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 春巻のこま和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 小松菜と里芋の炒め物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 煮し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 オクラの和え物 中華スープ フルーツ缶 缶	御飯 豚肉のしゃぶ鍋風 青梗菜の塩炒め ぜんまいのナムル フルーツ・黄桃缶	焼そば 焼売 ごぼうサラダ ワカメスープ 味噌汁 フルーツ缶 缶	御飯 ますの塩焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁 フルーツ缶 缶	《ほととぎす☆福團》 明太子御飯 がめ煮 れんこんの高菜炒め 菜の花の梅干し和え 博多うどん風汁 いちごゼリー	御飯 おじの南部焼き 南瓜の甘煮 白菜と絹さやのピリ辛和え 味噌汁 フルーツ缶 缶	御飯 ポトフ アスパラとコーンの炒め物 白菜のサラダ フルーツ缶 缶
おやつ	プチケーキ	メロンゼリー	スイスロール	黒ごまプリン	抹茶ハンケーキ	チョコパン	はちみつレモンゼリー
夕	御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー オニオンサラダ コンソメスープ	御飯 たらしレモン焼き 鶏肉と大根の甘辛煮 金時煮豆 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼き じゃが芋の煮物 菜の花の磯和え すまし汁	御飯 鶏肉となすの煮物 カリフラワーの炒め物 オクラのドレッシング和え 味噌汁	御飯 鯖の田楽 小松菜とツナの炒め物 辛子おえ すまし汁	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふるふり モロヘイヤのお浸し すまし汁	御飯 さわらのんにく醤油かけ ごぼうの炒り煮 いんげんのサラダ 味噌汁
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
朝	御飯 生揚げと野菜の煮物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のバニラソテー ブロッコリーサラダ 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ モロヘイヤの磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとアスパラのソテー 小松菜とハムのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜煮物 ほうれん草の和え物 鯛味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ フレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋とつみれの煮物 春巻とえのきのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ますのバタ醤油風味焼き ピーマンの甘辛炒め キャベツの胡麻ドレ和え 味噌汁 フルーツ缶 缶	ハヤシライス マリネ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツ	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草と加工のササゲ 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 さばのみそ煮 青梗菜とエビの炒め物 胡瓜とかぶの梅風味サラダ すまし汁 フルーツ・みかん	御飯 クリームシチュー 大根のバタ醤油炒め アスパラサラダ 抹茶ゼリー	御飯 おじの七味焼き がんもの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ缶 缶	御飯 豚肉のソテー じゃが芋とアスパラの炒め物 トマトとワカメのサラダ コンソメスープ フルーツ缶 缶
おやつ	シュークリーム	プチケーキ	カステラ	チョコケーキ	バナナパナオア	ミニたい焼き	バナナコッタ
夕	御飯 いじと玉子の塩炒め 豚と加工の中華炒め アロリアの和え物 中華スープ	御飯 魚の蒲焼き じゃが芋の味噌煮 玉葱の和え物 すまし汁	御飯 ほきの野菜蒸し 切干大根の煮物 アロリアの和え物 味噌汁	御飯 おろし・アロリアソース じゃが芋の和え物 加工の和え物 フルーツ缶 缶	御飯 ぶりの中華風照焼き ピーマン炒め オクラのドレッシング和え 中華スープ	御飯 鶏肉となすの煮物 れんこんと竹輪の炒め煮 なめ茸おろし すまし汁	御飯 ホキの和風ステーキ らきと油揚げの煮物 いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
朝	御飯 茄子とアスパラの炒め物 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 人参サラダ 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 加工のそぼろ煮 ゆでキャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜とあさりの炒り煮 ブロッコリーの胡麻和え 鯛味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとアスパラのソテー 小松菜とアスパラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ひじきの煮物 白菜の和風サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ますのたらこマヨ焼き かぶの煮物 白菜と胡瓜のサラダ すまし汁 フルーツ缶 缶	御飯 パセリライス ミートローフ 付く野菜 ミモザサラダ コーンポタージュ フルーツ缶 缶	《健康御膳》 しらす御飯 塩麹のかつお・アスパラ 野菜の揚げ浸し アロリアの和え物 酒粕ポタージュ ルンズ・アスパラ・ヨーグルト	御飯 たらこのバター焼き 根野菜スープ煮 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ缶 缶	御飯 麦御飯 鶏肉の竜田揚げ 南瓜の胡麻炒め とろろ 味噌汁 フルーツ缶 缶	御飯 キャベツとアスパラのソテー 小松菜とアスパラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の梅肉炒め ひじきの煮物 かぶのサラダ コンソメスープ フルーツ缶 缶
おやつ	吹雪まんじゅう	抹茶プリン	きなこハンケーキ	いちごフルーチェ	クリームパン	杏仁豆腐	ぶどうゼリー
夕	御飯 高野豆腐の卵とし アスパラと加工の中華炒め アロリアの和え物 味噌汁	御飯 鯖の山椒煮 もやし和風炒め さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ カレーきんぴら かぶのサラダ 味噌汁	御飯 鶏と加工の中華炒め 茄子の中華煮 白菜の中丸 中華スープ	御飯 蒸し魚のボン酢かけ 野菜炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の幽庵焼き 春巻の煮浸し もやしとピリ辛の酢の物 すまし汁	御飯 豆腐の中華うま煮 小松菜の卵炒め アスパラの中華和え 中華スープ
25日	26日	27日	28日	29日	<h2 style="text-align: center;">2024年の恵方は</h2> <h3 style="text-align: center;">東北東</h3>		
朝	御飯 ブレイクオムレツ ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 モロヘイヤの磯和え 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーのコンソメ煮 もやしのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳			御飯 厚焼卵 春巻のサラダ 鯛味噌汁 牛乳
昼	御飯 たらこの粉焼き キャベツとアスパラのソテー 加工の和え物 コンソメスープ フルーツ缶 缶	御飯 筑前煮 ツナの野菜炒め 小松菜のピリ辛和え 味噌汁 フルーツ缶 缶	カレーうどん アスパラとハムの炒め物 ごぼうサラダ フルーツ・洋梨缶	御飯 ますのチーズ味噌焼き 里芋の煮物 加工の和風和え すまし汁 フルーツ缶 缶			御飯 ポークカレー コーンスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツ
おやつ	どら焼き	プリン	プチシュー	ワッフル	抹茶ハンケーキ		
夕	御飯 牛肉と重蒸しのしぐれ煮 きんぴられんこん ほうれん草のしらす和え 味噌汁	御飯 ほきの酒蒸し カリフラワーの薄くす煮 揚げ茄子のお浸し すまし汁	御飯 あじの煮付け 青梗菜の干し炒め 南瓜のサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の七味焼き かぶと油揚げの煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁	御飯 いじとアロリアの塩炒め いんげんとツナの炒め物 胡瓜と大根の和風サラダ 味噌汁		