

神戸イリス献立表 2018/2月1日(木)~2月28日(水)

2018/02/01(木)

朝食	パン食	食パン バターブレンド
	野菜のポトフ風	キャベツ 人参 たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩 こしょう
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	変わりチキンロール	とりミンチ 人参 いんげん 鶏卵 砂糖 食塩 しょうゆ コンソメ 食塩 しょうゆ 片栗粉 サラダ菜 ブロッコリー フレンチドレッシング さつまいも 食塩
	なすのカレー炒め	なす 豚もも おろししょうが カレー粉 砂糖 しょうゆ グリーンピース
	コンソメスープ(玉葱・人参)	たまねぎ 人参 コンソメ しょうゆ こしょう パセリ
夕食	米飯	米
	白身魚のデミチーズ焼き	なまず デミグラスソース トマトケチャップ 砂糖 コンソメ トンカツソース シュレッドチーズ 緑豆もやし 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油
	酢の物(かまぼこ)	きゅうり 人参 かまぼこ 穀物酢 砂糖 しょうゆ
	すまし汁(ふ)	ふ わかめ 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/02/02(金)

朝食	米飯	米
	里芋の煮つけ	さといも 人参 しいたけ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁(春菊)	春菊 手まりふ みそ だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	米飯	米
	鯖のタルタルパン粉焼き	さば 食塩 こしょう タルタルソース パン粉 粉チーズ パセリ いんげん 人参 食塩 こしょう オリーブ油
	白菜と錦糸卵の和え	はくさい 人参 錦糸卵 しょうゆ 本みりん
	みそ汁(えのき)	えのき キヌサヤ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	豚肉のスタミナ焼き	豚ももスライス肉 緑豆もやし 人参 たまねぎ 焼肉のたれ サラダ菜 キャベツ シーザサラダドレッシング かぼちゃ 食塩
	たらこスパゲティ	スパゲティ たまねぎ からしめんたいこ 無塩バター しょうゆ もみのり
	中華スープ(小松)	小松菜 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ

2018/02/03(土)

朝食	パン食	コーンデニッシュ
	小松菜とウインナーのソテー	小松菜 ポークウインナー たまねぎ サラダ油 コンソメ しょうゆ
	ジュース	オレンジジュース
昼食	☆節分☆	米
	巻き寿司	焼きのり 厚焼たまご きゅうり きざみ穴子 竹輪 かに風味かまぼこ みつば 砂糖 穀物酢 食塩 しょうが甘酢漬
	いわしの梅煮	いわしの梅煮 大葉
	フルーツ(いちご)	いちご コンデンスミルク
	みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐 わかめ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	マーボーナス	揚げなす 合挽ミンチ 白ねぎ おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン ごま油 砂糖 赤みそ しょうゆ 片栗粉 グリーンピース
	大根とエビボールの煮付け	大根 エビボール 人参 だしの素 砂糖 しょうゆ グリーンピース
	すまし汁(えりんぎ・人参)	えりんぎ 人参 みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/02/04(日)

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	きのこソテー	
		きのこミックス
		ベーコン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		バターブレンド
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	豚のソース焼き	
		豚ロース肉
		食塩
		こしょう
		トンカツソース
		粒入りマスタード
		パン粉
		粉チーズ
		じゃがいも
		無塩バター
		牛乳
		食塩
		こしょう
		パセリ
		ほうれんそう
		無塩バター
		こしょう
		しょうゆ
	みぞれ和え(白菜)	
		はくさい
		人参
		みつば
		大根おろし
		ポン酢
	中華スープ(はるさめ、人参)	
		はるさめ
		人参
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	鯖の味噌菜焼き	
		さわら
		みそ
		砂糖
		のざわな漬け
		酒
		本みりん
		グリーンアスパラ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	チンゲンとささみの塩だれ炒め	
		チンゲン菜
		黄ピーマン
		ササミ
		人参
		塩だれ
	すまし汁(オクラ)	
		オクラ
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/02/05(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	スクランブルエッグ	
		鶏卵
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サニーレタス
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
		のりたまふりかけ
	きつねうどん	
		うどん
		油揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
	和風サラダ(大根・ツナ)	
		大根
		人参
		かいわれだいこん
		ツナフレーク
		糸かつお
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		しょうゆ
	じゃがいも甘辛ソ	
		じゃがいも
		人参
		むきえび
		黒ごま
		砂糖
		しょうゆ
		無塩バター
夕食	米飯	
		米
	酢魚	
		ホキ
		酒
		食塩
		片栗粉
		白絞油
		たまねぎ
		たけのこ
		人参
		ピーマン
		黄ピーマン
		トマトケチャップ
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
		サニーレタス
	手作り卵豆腐	
		鶏卵
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		みつば
	わかめとしめじのスープ	
		わかめ
		しめじ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2018/02/06(火)

朝食	パン食	
		ピーフコロッケパン
	フルーツ(りんご)	
		りんご
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鯖の梅煮	
		さば
		梅干し
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
		長芋
		揚げなす
		生ふ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	いり豆腐	
		木綿豆腐
		豚ももスライス肉
		たまねぎ
		人参
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	すまし汁(ハンベ)	
		ハンペン
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鶏の白菜クリームソースかけ	
		鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		はくさい
		むきえび
		鳥がらスープ
		食塩
		片栗粉
		フロコリー
		食塩
	チンゲン菜のゴマ和	
		チンゲン菜
		しめじ
		かまぼこ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(大根)	
		大根
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/02/07(水)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ウインナーソーテ	
		キャベツ
		ポークウインナー
		たまねぎ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	野菜入りハンバーグ	
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		人参
		なす
		パン粉
		鶏卵
		牛乳
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		ふぎ
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		プチトマト
	大根と水菜のゴマサラダ	
		水菜
		大根
		人参
		食塩
		こしょう
		金ゴマドレッシング
	コンソメスープ(ほうれんそう)	
		ほうれんそう
		コーン
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ
夕食	シーフード炊き込みご飯	
		米
		むきえび
		小柱
		あさり
		ささがきごぼう
		たけのこ
		人参
		きざみ揚げ
		グリーンピース
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
	鱈の塩焼き	
		さわら
		食塩
		鶏卵
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		青のり
		サラダ油
	柚子味噌和え(里)	
		さといも
		春菊
		みそ
		砂糖
		本みりん
		ゆず
	すまし汁(そうめ)	
		そうめん
		人参
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

2018/02/08(木)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	チンゲン菜とハムの炒め物	
		チンゲン菜
		たまねぎ
		ロースハム
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鮭のマヨタマ焼き	
		鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		鶏卵
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		春菊
		人参
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	ひじきと大豆の煮物	
		ひじき
		大豆
		ささがきごぼう
		人参
		きざみ揚げ
		いんげん
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(はくさい)	
		はくさい
		かまぼこ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	チンジャオロースー	
		牛かたローススライ
		酒
		ピーマン
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		たけのこ
		ごま油
		鳥がらスープ
		オイスターソース
		しょうゆ
		片栗粉
		サニーレタス
	酢の物(カニカマ)	
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	きのこスープ	
		えのき
		しいたけ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2018/02/09(金)

朝食	パン食	
		アップルデニッシュ
	かぼちゃサラダ	
		かぼちゃサラダ
		サニーレタス
	牛乳	
		牛乳
昼食	変わり三色丼	
		米
		豚ももスライス肉
		たまねぎ
		砂糖
		しょうゆ
		おろししょうが
		緑豆もやし
		錦糸卵
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		ほうれんそう
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		トウバンジャン
		ごま油
		紅生姜
	厚揚げとごぼうの煮	
		絹厚揚げ
		ささがきごぼう
		キヌサヤ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	わさび和え(白菜)	
		はくさい
		焼き豚
		かいわれだいこん
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(ゆば)	
		ゆば
		わかめ
		みつば
		しょうゆ
		食塩
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚の柚子かば焼	
		たら
		小麦粉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		ゆず
		片栗粉
		小松菜
		人参
		系かつお
		しょうゆ
		本みりん
	おくらとカニカマの和えもの	
		オクラ
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(チンゲン)	
		チンゲン菜
		人参
		みそ
		だしの素

2018/02/10(土)

朝食	ホットケーキ	ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 無塩バター ホイップクリーム フルーツソース (いちご) オレンジ 西洋なし缶詰 ラズベリー
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶	紅茶 グラニュー糖
昼食	米飯	米
	鶏の味付け天ぷら	鶏もも肉 酒 本みりん しょうゆ 砂糖 大葉 黒ごま 紅生姜 小麦粉 鶏卵 白絞油 サラダ菜 キャベツ しょうゆ 本みりん トマト
	土佐和え (しろ菜)	しろ菜 人参 緑豆もやし 竹輪 糸かつお しょうゆ 本みりん
	みそ汁 (たけのこ)	たけのこ 春菊 みそ だしの素
夕食	しば漬けご飯	米 しば漬
	小田巻き蒸し (フ)	鶏卵 水 しょうゆ 食塩 だしの素 ぶり むきえび ゆりね しいたけ 人参 みつば うどん
	こんにゃくのピリ辛炒め	つきこんにゃく しめじ 赤ピーマン 砂糖 しょうゆ 七味唐辛子 ごま油
	すまし汁 (豆腐)	豆腐 まきふ かいわれだいこん しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素

2018/02/11(日)

朝食	米飯	米
	しろなとふの煮浸し	しろな ふ 人参 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素
	みそ汁 (たまねぎ)	たまねぎ 手まりふ みそ だしの素
	ふりかけ	のりたまふりかけ
昼食	米飯	米
	鮭のピザ風焼き	鮭 食塩 こしょう ピザソース スライスチーズ ピーマン オクラ 無塩バター 食塩 こしょう
	手作りポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ
	コンソメスープ (白菜・コーン)	はくさい コーン コンソメ こしょう しょうゆ
夕食	米飯	米
	八幡巻きボン酢煮	牛かたローススライ 人参 ハンペン いんげん だしの素 ボン酢 砂糖 しょうゆ サラダ菜 チンゲン菜 糸かつお しょうゆ 本みりん かぼちゃ 食塩 カレー粉
	キャベツと厚揚げの味噌炒め	キャベツ 絹厚揚げ 人参 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 白ごま
	すまし汁 (しめじ)	しめじ 人参 みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/02/12(月)

朝食	パン食	あらびきウインナー デニッシュ
	フルーツ (白桃缶・びわ缶)	白桃缶 びわ缶
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	豚肉と大根の中華炒	豚ももスライス肉 大根 人参 ブロッコリー 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ 小松菜 人参 からし しょうゆ 本みりん 人参 砂糖 無塩バター
	長芋短冊和え	長芋 穀物酢 砂糖 しょうゆ 青のり
	すまし汁 (ちゃそ)	ちゃそば きざみ揚げ 生ふ だしの素 しょうゆ 食塩 本みりん
夕食	米飯	米
	千草蒸し卵	鶏卵 とりミンチ 人参 みつば 水 だしの素 食塩 しょうゆ えびしゅうまい 春菊 白ごま しょうゆ 本みりん
	五目煮 (白菜)	はくさい 人参 糸コンニャク かに風味かまぼこ キヌサヤ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁 (なす)	なす きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素

2018/02/13(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	キャベツとウインナーのスープ煮	キャベツ
		たまねぎ
		ポークウインナー
		人参
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ
	牛乳	牛乳
昼食	ハヤシライス	
		米
		牛かたローススライ
		たまねぎ
		人参
		マッシュルーム
		ハヤシルウ
		トマトケチャップ
		ホールトマト
		砂糖
		トンカツソース
	野菜サラダ	
		野菜
		ササミ
		人参
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
	フルーツ(りんご・オレンジ)	
		りんご
		オレンジ
夕食	おにぎり(なめし)	
		米
		菜めし
	温玉きのうどん	
		うどん
		鶏卵
		なめ茸
		ほうれんそう
		かまぼこ
		ねぎ
		だしの素
		砂糖
		食塩
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	ふきとうすあげの煮	
		ふき
		人参
		きざみ揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	もやしとカニカマの土佐和え	
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		ごま油

2018/02/14(水)

朝食	米飯	
		米
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜
		竹輪
		きざみ揚げ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(かぼちゃ)	
		かぼちゃ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	パン食	
		はちみつブンブンバ
	マカロニグラタン	
		マカロニ
		鶏もも肉
		たまねぎ
		むきえび
		人参
		マッシュルーム
		食塩
		こしょう
		サラダ油
		フロッキー
		小麦粉
		無塩バター
		牛乳
		食塩
		コンソメ
		パン粉
		粉チーズ
	いかのサラダ	
		いか
		緑豆もやし
		きゅうり
		わかめ
		トマト
		ノンオイル青じそドレッシング
	ジュース	
		りんごジュース
夕食	米飯	
		米
	肉豆腐	
		木綿豆腐
		牛かたローススライ
		ささがきごぼう
		春菊
		人参
		マロニー
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	アスパラの梅おかか 和え	
		グリーンアスパラ
		かに風味かまぼこ
		糸かつお
		梅肉
		しょうゆ
		砂糖
	すまし汁(えりん)	
		えりんぎ
		とろろ昆布
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/02/15(木)

朝食	パン食	
		ジャーマンベーコン
		ポテトパン
	スクランブルエッグ	
		鶏卵
		ベーコン
		ミックスベジタブル
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サラダ菜
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	豚肉の柚子金山時味 噌巻き天ぷら	
		豚ももスライス肉
		人参
		グリーンアスパラ
		金山時みそ
		砂糖
		ゆず
		小麦粉
		鶏卵
		白絞油
		はくさい
		人参
		しょうゆ
		本みりん
		白ごま
		トマト
		めんつゆ
		大根おろし
	きゅうりとかまぼこ のわさび和え	
		きゅうり
		人参
		かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	すまし汁(オクラ)	
		オクラ
		わかめ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鱈のカレーつけ焼き	
		あじ
		カレー粉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小松菜
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	筑前煮	
		鶏もも肉
		大根
		ごぼう
		人参
		れんこん
		板こんにやく
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		キヌサヤ
	みそ汁(さといも)	
		さといも
		まきふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2018/02/16(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	チンゲン菜
		人参
		はるさめ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		オイスターソース
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	明太ポテトオムレツ	鶏卵
		じゃがいも
		人参
		からしめんたいこ
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		ブロッコリー
		ロースハム
		コールスロードレッシング
	なすとピーマンの甘辛炒め	なす
		むきえび
		ピーマン
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	トマトの華風スープ	トマト
		干しえび
		たまねぎ
		ジャンタン
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	鶏のそぼろ焼	鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		合挽ミンチ
		ほうれんそう
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
		シュレッドチーズ
		緑豆もやし
		おろしにんにく
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		プチトマト
	レモンしょうゆ和え	はくさい
		人参
		みつば
		レモン
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(しめじ・生ふ)	しめじ
		生ふ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2018/02/17(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ポテトサラダ	あらびきポテトサラ
		サニーレタス
	ジュース	りんごジュース
昼食	おにぎり(ゆかり)	
		米
		ゆかり
	ハイカラとろろそば	そば
		長いもとろろ
		かに風味かまぼこ
		天かす
		ねぎ
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		だしの素
	ハムエッグ甘酢あんかけ	鶏卵
		ロースハム
		サラダ油
		たまねぎ
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
		片栗粉
	フルーツポンチ	
		パインアップル缶
		白桃缶
		みかん缶
		キウイフルーツ
		さくらんぼ缶
夕食	米飯	
		米
	照焼き豆腐バーグ	絹ごし豆腐
		合挽ミンチ
		人参
		大葉
		パン粉
		小麦粉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		いんげん
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		木の葉かぼちゃ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	からし和え(菜の)	菜の花
		人参
		かまぼこ
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(たまねぎ)	たまねぎ
		手まりふ
		みそ
		だしの素

2018/02/18(日)

朝食	パン食	
		ミニ山シユガーパン
	野菜の焼肉のたれ炒	キャベツ
		かまぼこ
		人参
		たまねぎ
		ピーマン
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		焼肉のたれ
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	ビーフストロガノフ	牛かたローススライ
		たまねぎ
		人参
		むきえだまめ
		デミグラスソース
		ブラウンルー
		トンカツソース
		サラダ菜
		カリフラワー
		食塩
		グリーンアスパラ
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		粉チーズ
	エビともやしのサラ	むきえび
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		ノンオイル和風ドレッシング
	ワカメスープ	
		わかめ
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	カレーコロケ	じゃがいも
		たまねぎ
		ツナフレーク
		カレー粉
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トンカツソース
		キャベツ
		金ゴマドレッシング
		トマト
	ほうれん草の柚子和	
		ほうれんそう
		しめじ
		人参
		ゆず
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(えのき)	えのき
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2018/02/19(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	しる菜とウインナーのソテー	しろな
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	カニおこわ風	
		米
		もち米
		かに
		人参
		きざみ揚げ
		むぎえだまめ
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
	だし巻き卵	
		鶏卵
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		サラダ油
		大根おろし
		しょうゆ
	肉じゃが	
		じゃがいも
		牛かたローススライ
		人参
		糸こんにゃく
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		グリーンピース
	みそ汁(そうめん)	
		そうめん
		まきふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鮭のムニエル	
		鮭
		食塩
		こしょう
		小麦粉
		無塩バター
		レモン
		なす
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
	白菜のなめたけ和え	
		はくさい
		人参
		ロースハム
		なめ茸
		しょうゆ
	コンソメスープ(キャベツ)	
		キャベツ
		人参
		コンソメ
		こしょう
		しょうゆ

2018/02/20(火)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミックス
		鶏卵(生)
		ミニ3.5牛乳 200
		無塩バター
		ホイップクリーム
		チョコソース
		オレンジ
		キウイフルーツ
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶	
		紅茶
		グラニュー糖
昼食	味噌ラーメン	
		中華めん
		焼き豚
		緑豆もやし
		なると
		コーン
		ねぎ
		味噌ラーメンスープ
	餃子	
		餃子
		チンゲン菜
		ポン酢
	ニラ玉炒め	
		鶏卵
		にら
		たまねぎ
		オイスターソース
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	りんご寒天	
		りんごジュース
		粉寒天
		砂糖
		ホイップクリーム
夕食	米飯	
		米
	牛肉の五目煮	
		牛かたローススライ
		人参
		糸こんにゃく
		はくさい
		キヌサヤ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	じゃがいものバター醤油炒め	
		じゃがいも
		しめじ
		ベーコン
		人参
		無塩バター
		コンソメ
		しょうゆ
		グリーンピース
	すまし汁(湯葉・生ふ)	
		生ふ
		ゆば
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2018/02/21(水)

朝食	パン食	
		カフェオレクリームパン
	カリフラワーのコンソメ煮	
		カリフラワー
		グリーンアスパラ
		人参
		ベーコン
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鶏のから揚げ柚子おろし煮	
		鶏もも肉
		酒
		本みりん
		おろししょうが
		鶏卵
		小麦粉
		白絞油
		大根おろし
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		ゆず
		サラダ菜
		キャベツ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		トマト
	ピリ辛炒め(チンゲン菜)	
		チンゲン菜
		むきえび
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		トウバンジャン
	すまし汁(ふ)	
		ふ
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	ほうれん草とツナのキッシュ	
		鶏卵
		とりミンチ
		たまねぎ
		ほうれんそう
		ツナフレーク
		牛乳
		生クリーム
		粉チーズ
		食塩
		こしょう
		トマトケチャップ
		ホワイトアスパラ
		赤ピーマン
		食塩
		黒こしょう
		無塩バター
		人参
		食塩
		こしょう
		無塩バター
	長芋とオクラのわさび和え	
		オクラ
		長芋
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
		系かつお
	きのこスープ	
		えのき
		まいたけ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2018/02/22(木)

朝食	米飯	米
	里芋とかまぼこの煮つけ	さといも かまぼこ いんげん 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん
	みそ汁(春菊)	春菊 まきふ みそ だしの素
	ふりかけ	のりたまふりかけ
昼食	米飯	米
	おでん	焼き豆腐 竹輪 大根 ひらてん 板こんにやく ミニごぼうてん 鶏もも肉 うずら卵 だしの素 砂糖 しょうゆ
	コンポート	りんご 砂糖 ミントの葉
	みそ汁(なす)	なす 手まりふ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	白身魚のパーベ キューソース焼き	なまず 食塩 こしょう トマトケチャップ トンカツソース カレー粉 ブロッコリー 糸かつお しょうゆ 本みりん
	もやしソテー	緑豆もやし 人参 ピーマン ポークウインナー コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ
	すまし汁(人参・小 松菜)	サラダ油 人参 小松菜 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/02/23(金)

朝食	パン食	食パン バターブレンド
	アスパラとベーコン のソテー	グリーンアスパラ ベーコン 黄ピーマン 食塩 こしょう サラダ油
	ジュース	オレンジジュース
昼食	米飯	米
	鱈のトマトクリーム	鱈 ほうれんそう たまねぎ しめじ オリーブ油 トマトピューレー 砂糖 牛乳 食塩 こしょう カリフラワー 食塩
	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ローズハム 食塩 こしょう コールスロドレッシング
	コンソメスープ(白 菜・人参)	はくさい 人参 コンソメ こしょう しょうゆ
夕食	親子丼	米 鶏卵 鶏もも肉 たまねぎ 砂糖 しょうゆ みつば もみのり
	小松菜の和え物	小松菜 人参 竹輪 しょうゆ 本みりん わさび
	フルーツ(いちご)	いちご コンデンスミルク
	みそ汁(長芋・枝)	むきえだまめ 長芋 だしの素 みそ

2018/02/24(土)

朝食	パン食	チーズハムロール フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳
昼食	米飯	米
	牛肉の韓国焼き	牛かたロースライ たまねぎ 人参 いんげん 砂糖 しょうゆ 本みりん トウバンジャン サラダ葉 かぼちゃ ミックスベジタブル 砂糖 プチトマト
	ピーナッツ和え(ア スパラ)	グリーンアスパラ 人参 かに風味かまぼこ ピーナッツ和えの素 しょうゆ
	みそ汁(たまねぎ・ わかめ)	たまねぎ わかめ みそ だしの素
夕食	米飯	米
	鱈の味噌ボン酢焼き	さわら 白みそ 砂糖 ボン酢 本みりん しろな 人参 白ごま しょうゆ 本みりん
	大根とイカの煮物	大根 いか グリーンピース だしの素 砂糖 しょうゆ 本みりん
	すまし汁(オクラ)	オクラ ハンペン みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素

2018/02/25(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ちくわときのこの炒りつけ	竹輪
		しめじ
		しいたけ
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ油
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	フーヨーハイ (中)	鶏卵
		水
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		かに
		かに風味かまぼこ
		たまねぎ
		たけのこ
		人参
		グリーンピース
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
		紅生姜
	いか焼売	いか焼売
		緑豆もやし
		ポン酢
	中華スープ (小松)	小松菜
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	米
	豚肉と厚揚げの煮物	豚ももスライス肉
		酒
		おろししょうが
		絹厚揚げ
		大根
		人参
		さといも
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		キヌサヤ
	むきえびと春雨の炒め物	むきえび
		はるさめ
		たまねぎ
		にら
		人参
		おろししょうが
		おろしにんにく
		ごま油
		鳥がらスープ
		オイスターソース
		しょうゆ
	みそ汁 (ふ)	まきふ
		グリーンアスパラ
		みそ
		だしの素

2018/02/26(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ポーチドエッグ	鶏卵
		フロココリー
		マヨネーズ
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	米飯	米
	鶏のミートソース焼	鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		ミートソース
		シュレッドチーズ
		スパゲティ
		無塩バター
		食塩
		黒こしょう
		いんげん
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		かぼちゃ
		食塩
		カレー粉
	きゅうりとカニカマのわさび和え	きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	コンソメスープ (えりんぎ)	えりんぎ
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
		パセリ
夕食	米飯	米
		のりたまふりかけ
	ぼっかけトロロうど	うどん
		牛すじぼっかけ
		長いもとろろ
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
	豆腐の明太あんかけ	絹ごし豆腐
		からしめんたいこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		みつば
		片栗粉
	フルーツヨーグルト	無糖ヨーグルト
		パインアップル缶
		みかん缶
		砂糖

2018/02/27(火)

朝食	パン食	明太チーズコッペパ
	小松菜とハムコーンのソテー	小松菜
		ローズハム
		人参
		コーン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		サラダ油
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	米
	キャベツミンチカツ	合挽ミンチ
		たまねぎ
		キャベツ
		鶏卵
		牛乳
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トンカツソース
		緑豆もやし
		人参
		食塩
		こしょう
		カレー粉
		サラダ油
		トマト
	土佐和え (白菜)	はくさい
		人参
		きゅうり
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁 (しめじ・とろろ昆布)	とろろ昆布
		しめじ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	米
	鱈の黄身焼き	さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		卵黄
		チンゲン菜
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		本みりん
	乱切ごぼうとエビボールの煮つけ	エビボール
		乱切りごぼう
		板こんにゃく
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁 (じゃがい)	じゃがいも
		たまねぎ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

朝食	パン食	
		食パン
		いちごジャム
	ブロッコリーの炒めもの	ブロッコリー
		人参
		ササミ
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		サラダ油
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鮭のマヨカレ焼	鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小麦粉
		マヨネーズ
		カレー粉
		春菊
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	なすのソテー	
		なす
		いか
		おろししょうが
		砂糖
		しょうゆ
		グリーンピース
	みそ汁(かぼちゃ)	
		かぼちゃ
		キヌサヤ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	豚の柚子バターしょうゆ焼き	豚ロース肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		ゆず
		無塩バター
		レッドキャベツ
		穀物酢
		砂糖
		プチトマト
	錦和え	
		ほうれんそう
		はくさい
		錦糸卵
		人参
		しょうゆ
		本みりん
	中華スープ(はるさめ)	
		はるさめ
		人参
		オクラ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ