○○ 献 立 一 覧 表 ○○

令和3年 2月 [常 食]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝 食	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **小松菜とハムコーンのソテー** こまつな ロースハム にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 **牛乳** 牛乳	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **かぶのスープ煮** かぶ にんじん ロースハム コンソメ 食塩 こしょう パセリ **飲むヨーグルト** 飲むヨーグルト	**ホットケーキ(チョコソース)** ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム チョコソース オレンジ 白桃缶詰 **プロセスチーズ** プロセスチーズ **紅茶(ストレート)** 紅茶 グラニュー糖	**食パン(マーマレードジャム)** 食パン マーマレード **しろなとかまぼこの塩だれ炒め** しろな 黄ピーマン かまぼこ にんじん 塩だれ ごま油 **コーヒー牛乳** コーヒー牛乳	**菓子パン(おいものクリームパン)** おいものクリームパン **大根のスープ煮** 大根 にんじん ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ **フルーツジュース** フルーツジュース	**米飯** 米 **里芋の煮付け** さといも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん **みそ汁(しろな)** しろな ふ みそ だしの素 **梅びしお** 梅びしお	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **きのことベーコンのソテー** きのこミックス ベーコン 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ **牛乳** 牛乳
昼 食	**米飯** 米 **鮭のオーロラタマ焼き** 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ トマトケチャップ **添え物(ほうれんそう・かつお)** ほうれんそう にんじん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん **なすとピーマンのみそ炒め** なす 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 鶏ひき肉 上白糖 みそ こいくちしょうゆ サラダ油 **コンソメスープ(じゃがいも)** じゃがいも にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	**米飯** 米 **キムミンチカツ** 合挽ミンチ たまねぎ はくさいキムチ 鶏卵 牛乳 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース サラダな **添え物(キャベツ・ミニトマト)** キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト **ごま和え(胡瓜・カニカマ)** きゅうり にんじん かに風味かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん **コンソメスープ(しろな)** しろな コーン コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	**巻き寿司 ☆節分☆** 米 焼きのり 厚焼きたまご きゅうり あなご 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 竹輪 かに風味かまぼこ みつば 上白糖 穀物酢 食塩 甘酢しょうが(ガリ) **いわし煮つけ(梅醤油)** いわし煮付け 大葉 **赤だし汁(あさり)** あさりむき身 わかめ かいわれだいこん 赤みそ だしの素 **節分和菓子** 赤鬼饅頭 甘納豆	**米飯** 米 **豚肉のしっとり焼き** 豚ももスライス 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 かたくり粉 たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダな **添え物(ズッキーニ・さつま芋)** ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも **大根と厚揚げの煮物** 大根 厚揚げ グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 **みそ汁(豆腐・ごぼう)** 豆腐 ささがきごぼう ねぎ みそ だしの素	**米飯** 米 **魚の柚子みそ煮** 鯖 みそ ゆず 上白糖 こいくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 がんもどき ふき 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 **酢の物(ささみ)** きゅうり にんじん ささ身 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 **すまし汁(ゆば)** 湯葉 わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**おにぎり(菜飯)** 米 菜飯の素 **あんかけ卵とじうどん** うどん ほうれんそう かまぼこ にんじん 天かす 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 **大根サラダ(梅・マヨネーズ)** 大根 にんじん かいわれだいこん ベーコン ごま 梅干し マヨネーズ **コーヒー牛乳寒天** コーヒー牛乳 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム	**米飯** 米 **白身魚のナンプラーソースかけ** 赤魚 食塩 上白糖 ナンプラー チリソース かたくり粉 白ねぎ **添え物(カリフラワー)** カリフラワー 食塩 お魚豆腐 **じゃがいもの甘辛炒め(豚)** じゃがいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 **みそ汁(かぼちゃ・あげ)** かぼちゃ きざみ揚げ みつば みそ だしの素
夕 食	**米飯** 米 **すき焼き風** 牛かたロススライス 焼き豆腐 はくさい にんじん ささがきごぼう しらたき 春菊 ふ 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 **フルーツポンチ(サイダー)** みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ 炭酸飲料 **みそ汁(もやし・ワカメ)** りょくとうもやし わかめ みそ だしの素	**米飯** 米 **エビ団子の旨煮** 海老ボール 大根 にんじん レンコン むき枝豆 だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 **柚子香和え(小松菜)** こまつな にんじん かまぼこ ゆず うすくちしょうゆ みりん **すまし汁(しめじ・とろろこぶ)** しめじ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **鶏のソース焼き** 鶏もも肉 食塩 こしょう トンカツソース 粒マスタード パン粉 エダムパウダーチーズ **添え物(アスパラごまあえ)** グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん じゃがいも 食塩 こしょう **もやし炒め** りょくとうもやし にんじん にら 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 **きのこスープ** えのき しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ パセリ	**米飯** 米 **魚のごまネーズ焼き** 鰆 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ ごま **添え物(白菜・かつお)** はくさい にんじん 糸かつお うすくちしょうゆ みりん **ピリ辛炒め(チンゲン菜)** チンゲンサイ にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 **すまし汁(オクラ・ふ)** オクラ 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **明太チーズピフカツ** 牛かたロススライス スライスチーズ からしめんたいこ 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダな トマトケチャップ トンカツソース **添え物(キャベツ・トマト)** キャベツ ノンオイル和風ドレッシング トマト **しらす和え(小松菜)** こまつな にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん **コンソメスープ(玉ねぎ)** たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	**米飯** 米 **魚のカレーマリネ風** 鰺 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ カレー粉 たまねぎ きゅうり にんじん ごま油 サラダな **添え物(ホワイトアスパラ)** ホワイトアスパラ 食塩 こしょう オリーブ油 ブロッコリー ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん **五目春雨(ムキエビ)** 緑豆はるさめ エビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 **みそ汁(菜の花・ふ)** 菜の花 まきふ みそ だしの素	**米飯** 米 **鶏のみそマヨ焼き** 鶏もも肉 みそ マヨネーズ パセリ **添え物(オクラソテー・人参)** オクラ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ オリーブ油 にんじん 食塩 こしょう 食塩不使用バター エダムパウダーチーズ **みぞれ和え(ほうれん草・ツナ)** ほうれんそう にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味ぽん **すまし汁(えりんぎ・生ふ)** エリンギ 生ふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

※都合により献立を変更することがあります

○○ 献 立 一 覧 表 ○○

令和3年 2月 ［常 食］

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝 食	**菓子パン(カフェオレクリームパン)** カフェオレクリームパン **しろなのコンソメスープ煮** しろな 竹輪 にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ **飲むヨーグルト** 飲むヨーグルト	**米飯** 米 **だし巻き卵** だし巻きたまご 春菊 こいくちしょうゆ みりん **みそ汁(なす・ベーコン)** なす ベーコン みそ だしの素 **のり佃煮** のりのつくだ煮	**食パン(いちごジャム)** 食パン いちごジャム **カリフラワーのコンソメ煮** カリフラワー スナップエンドウ にんじん ロースハム コンソメ こしょう うすくちしょうゆ **りんごジュース** りんごジュース	**菓子パン(チーズハムロール)** チーズハムロール **フルーツ(りんご・びわ缶)** りんご びわ缶詰 **牛乳** 牛乳	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **アスパラのシーチキン炒め** グリーンアスパラガス ツナ缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 **牛乳** 牛乳	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **いんげんのソテー** いんげん 竹輪 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ オリーブ油 **コーヒー牛乳** コーヒー牛乳	**菓子パン(明太チーズコッペパン)** 明太チーズコッペパン **小松菜とかまぼこのソテー** こまつな かまぼこ にんじん 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 **牛乳** 牛乳
昼 食	**米飯** 米 **豚のマスタード巻きフライ** 豚ももスライス にんじん グリーンアスパラガス 粒マスタード 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダな トンカツソース **添え物(キャベツごま和え・トマト)** キャベツ ごま うすくちしょうゆ みりん ミニトマト **まさご和え(白菜・たらこ)** はくさい たらこ うすくちしょうゆ みりん **すまし汁(小松菜・お花の豆腐)** こまつな お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**カレーうどん** うどん 牛かたローススライス たまねぎ きざみ揚げ しめじ だしの素 うすくちしょうゆ 白ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん カレールウ カレー粉 かたくり粉 **ハム巻き** ロースハム かいわれだいこん マヨネーズ **ふろふき大根** 大根 うすくちしょうゆ だしの素 みそ 上白糖 みりん **オレンジゼリー** オレンジゼリー	**米飯** 米 **魚の梅菜焼き** 鯖 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し のざわな漬け 糸かつお 上白糖 こいくちしょうゆ **添え物(インゲンソテー)** いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 **ピリ辛豆腐ソテー** ほうれんそう 絹ごし豆腐 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ トウバンジャン サラダ油 **みそ汁(そうめん)** そうめん きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	**米飯** 米 **肉団子と白菜の旨煮** ミートボール はくさい ささがきごぼう 緑豆はるさめ にんじん きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 **豆腐の柚子みそかけ** 絹ごし豆腐 ブロッコリー みそ 上白糖 ゆず みりん **すまし汁(小松菜・ふ)** こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **ぽっかけオムレツ** 鶏卵 じゃがいも にんじん 牛すじぽっかけ シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース **添え物(なす・トマト)** なす おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 トマト **ほうれん草のなめ茸和え** ほうれんそう にんじん ロースハム なめ茸 こいくちしょうゆ **コンソメスープ(ズッキーニ)** ズッキーニ コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	**大根と豚肉の炊き込みご飯** 米 大根 豚ばらスライス にんじん きざみ揚げ 食塩 うすくちしょうゆ むき枝豆 **だし巻き卵(青のり)** 鶏卵 あおのり だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 **エビじゃが** じゃがいも エビ にんじん しらたき 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん グリンピース **赤だし汁(豆腐)** 絹ごし豆腐 わかめ みつば 赤みそ だしの素	**米飯** 米 **ビーフシチュー** 牛かたローススライス じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー デミグラスソース ビーフシチューの素 **カプレーゼ風サラダ** サニーレタス トマト プロセスチーズ ベーコン バジル イタリアンドレッシング **コンポート** りんご 上白糖 ペパーミント
夕 食	**米飯** 米 **千草むしたまご** 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ **添え物(ブロッコリー・ハム)** ブロッコリー ロースハム コールスロードレッシング かぼちゃ 食塩 **ピリ辛炒め(チンゲン菜)** チンゲンサイ にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 **みそ汁(じゃがいも・ふ)** じゃがいも 手まりふ みそ だしの素	**米飯** 米 **魚の西京チーズ焼き** 鰆 白みそ みそ 上白糖 エダムパウダーチーズ **添え物(スナップエンドウ)** スナップエンドウ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 **里芋とイカの煮物** さといも イカ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 むき枝豆 **すまし汁(菜の花・ハンペン)** 菜の花 はんぺん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**ソースカツ丼** 米 豚ももスライス 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 ウスターソース 上白糖 はちみつ トマトケチャップ キャベツ **胡瓜とカニカマのわさび和え** きゅうり にんじん かに風味かまぼこ うすくちしょうゆ わさび みりん **なすと小柱の煮物** なす 小柱 グリンピース だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん **すまし汁(エリンギ・とろろ昆布)** エリンギ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **鮭のホイル焼き** 鮭 食塩 こしょう ながいも しめじ ほうれんそう にんじん 食塩不使用バター レモン こいくちしょうゆ **ニラ玉炒め** 鶏卵 にら たまねぎ オイスターソース 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 **セロリのスープ** セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	**米飯** 米 **鶏の漬け菜焼き** 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のざわな漬け ごま油 ごま **添え物(チンゲン菜・カリフラワー)** チンゲンサイ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん カリフラワー 穀物酢 上白糖 **五目煮(白菜・カニカマ)** はくさい つきこんにゃく にんじん かに風味かまぼこ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 **みそ汁(まきふ・ワカメ)** まきふ わかめ みつば みそ だしの素	**米飯** 米 **魚のマスタードパン粉焼き** 鰺 食塩 こしょう マヨネーズ 粒マスタード パン粉 エダムパウダーチーズ パセリ **添え物(オクラごまあえ)** オクラ ごま こいくちしょうゆ みりん **もやし炒め(ウインナー)** りょくとうもやし にんじん にら ポークウインナー 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 **はるさめスープ** 緑豆はるさめ にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ	**米飯** 米 **魚の香り焼き** メバル 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 白ねぎ **添え物(ほうれんそう・ごま)** ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん **ツナと水菜のパスタ** スパゲティ ツナ缶詰 みずな ロースハム 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター きざみのり **すまし汁(オクラ・はんぺん)** オクラ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

※都合により献立を変更することがあります

○○ 献 立 一 覧 表 ○○

令和3年 2月 [常 食]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝 食	**米飯** 米 **長芋の煮付け** ながいも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん **みそ汁(大根・あげ)** 大根 きざみ揚げ みそ だしの素 **ふりかけ(のりたま)** のりたまふりかけ	**食パン(りんごジャム)** 食パン りんごジャム **キャベツとウインナーのソテー** キャベツ ポークウインナー たまねぎ 食塩不使用バター 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ **フルーツジュース** フルーツジュース	**菓子パン(ビーフコロッケパン)** ビーフコロッケパン **フルーツ(バナナ)** バナナ **牛乳** 牛乳	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **じゃがいものスープ煮** じゃがいも たまねぎ ロースハム グリンピース サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ **飲むヨーグルト** 飲むヨーグルト	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **しろなとベーコンのソテー** しろな ベーコン たまねぎ サラダ油 ガラスープ こいくちしょうゆ **コーヒー牛乳** コーヒー牛乳	**菓子パン(メロンパン)** メロンパン **きのこと卵のソテー** きのこミックス 鶏卵 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ **りんごジュース** りんごジュース	**ホットケーキ(ストロベリーソース)** ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム ストロベリーソース オレンジ 白桃缶詰 **ヨーグルト** ヨーグルト **紅茶(ミルク)** 紅茶 牛乳 グラニュー糖
昼 食	**中華風あんかけそば** 中華麺 ごま油 豚ばらスライス エビ チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ かまぼこ きぬさや うずら卵水煮 ごま油 シャンタン コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 **餃子** 餃子 味ぽん **小龍包** 小龍包 **ワカメスープ** わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	**☆台湾☆ルーローファン風** 米 豚ばらスライス 豚ももスライス 酒 おろししょうが ごま油 たまねぎ 薄力粉 ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ オイスターソース ガラスープ 鶏卵 ほうれんそう こいくちしょうゆ みりん ごま油 **みぞれ和え(白菜)** はくさい にんじん みつば 大根おろし 味ぽん **フルーツ(いちご)** いちご コンデンスミルク **もやしスープ** りょくとうもやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	**米飯** 米 **魚のマヨキムチ焼き** 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ はくさいキムチ マヨネーズ 上白糖 エダムパウダーチーズ **添え物(フキ)** ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん **豚ミンチと春雨の炒め物** 緑豆はるさめ 豚ひき肉 たまねぎ にら にんじん おろししょうが おろしにんにく ガラスープ オイスターソース こいくちしょうゆ ごま油 **みそ汁(チンゲン菜・ふ)** チンゲンサイ ふ みそ だしの素	**米飯** 米 **鶏の柚子みそ焼き** 鶏もも肉 みそ 上白糖 ゆず 酒 みりん **添え物(もやしソテー・トマト)** りょくとうもやし 食塩 こしょう オリーブ油 ミニトマト **ナポリタンスパゲティ** スパゲティ 食塩不使用バター ベーコン たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 こしょう トマトケチャップ こいくちしょうゆ **すまし汁(春菊・お花の豆腐)** 春菊 お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **おでん** 焼き豆腐 竹輪 大根 さつま揚げ ミニごぼう天 こんにゃく 鶏もも肉 うずら卵水煮 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 **ごま和え(ほうれん草)** ほうれんそう にんじん かに風味かまぼこ ごま こいくちしょうゆ みりん **すまし汁(ふ・とろろこぶ)** ふ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **鮭チーズコロッケ** じゃがいも たまねぎ 鮭 シュレッドチーズ 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース サラダな **添え物(キャベツ・ミニトマト)** キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト **土佐和え(胡瓜・ささみ)** きゅうり にんじん ささ身 糸かつお うすくちしょうゆ みりん **すまし汁(菜の花・人参)** 菜の花 にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**しば漬けご飯** 米 しば漬け **小田巻むし(鶏)** 鶏卵 うすくちしょうゆ 食塩 だしの素 鶏もも肉 エビ ゆりね しいたけ にんじん うどん みつば **三色ナマス** 大根 にんじん かいわれだいこん 穀物酢 上白糖 **みそ汁(かぼちゃ・ふ)** かぼちゃ まきふ ねぎ みそ だしの素
夕 食	**米飯** 米 **鶏のタラマヨ菜焼き** 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ たらこ のざわな漬け マヨネーズ **添え物(レッドキャベツ)** レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 ミニトマト **ごま和え(なす)** なす しらす ごま うすくちしょうゆ みりん **すまし汁(えのき・春菊)** えのき 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**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 上白糖 コンソメ トンカツソース シュレッドチーズ **添え物(ホワイトアスパラソテー)** ホワイトアスパラ 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 **きんぴらごぼう** ささがきごぼう にんじん ささ身 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味 **すまし汁(豆腐・まきふ)** 豆腐 まきふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**おにぎり(わかめ)** 米 炊き込みわかめ **肉そば** 和そば 牛かたロススライス たまねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ かまぼこ ほうれんそう ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん **かぼちゃのツナ煮** かぼちゃ ツナ缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 **胡瓜とムキエビのわさび和え** きゅうり にんじん エビ うすくちしょうゆ みりん わさび	**米飯** 米 **魚のフライ梅肉ソースかけ** メルルーサ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 梅干し 大葉 上白糖 こいくちしょうゆ サラダな **添え物(小松菜ソテー)** ごまつな 赤ピーマン 食塩不使用バター こいくちしょうゆ カリフラワー ノンオイル和風ドレッシング **酢の物(錦糸卵)** きゅうり にんじん 錦糸卵 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ **みそ汁(アスパラ・エリンギ)** グリーンアスパラガス エリンギ みそ だしの素	**米飯** 米 **魚のチリアリオ焼き** カラスカレイ 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ トマトケチャップ おろしにんにく みそ チリソース **添え物(オクラかかあえ)** オクラ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん **イカとズッキーニの中華炒め** ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 **コンソメスープ(小松菜・しいたけ)** こまつな しいたけ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	**米飯** 米 **豚肉の塩だれ炒め** 豚ももスライス 豚ばらスライス はくさい りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん 塩だれ サニーレタス **焼きナスのエビあんかけ** 焼きナス エビ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 **豆腐スープ** 豆腐 にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ	**米飯** 米 **魚の和風カレー煮** 鰺 カレー粉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 酒 だしの素 がんもどき ささがきごぼう 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 **さつまいもきんぴら** さつまいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味 **すまし汁(しめじ・ワカメ)** しめじ わかめ きぬさや 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

※都合により献立を変更することがあります

○○ 献 立 一 覧 表 ○○

令和3年 2月 ［常 食］

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝 食	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **野菜の塩だれ炒め** キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン サラダ油 塩だれ **コーヒー牛乳** コーヒー牛乳	**菓子パン(ｼﾞｬｰﾏﾝﾍﾞｰｺﾝﾎﾟﾃﾄﾊﾟﾝ)** ジャーマンベーコンポテトパン **フルーツ(キウイ・パイン缶)** キウイフルーツ パインアップル缶詰 **牛乳** 牛乳	**米飯** 米 **だし巻き卵** だし巻きたまご しろな こいくちしょうゆ みりん **みそ汁(さつまいも・あげ)** さつまいも きざみ揚げ みそ だしの素 **梅びしお** 梅びしお	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **チンゲン菜とハムの塩だれ炒め** チンゲンサイ にんじん ロースハム 塩だれ ごま油 **牛乳** 牛乳	**菓子パン(コーンデニッシュ)** コーンデニッシュ **白菜スープ煮** はくさい にんじん はんぺん コンソメ 食塩 こしょう パセリ **飲むヨーグルト** 飲むヨーグルト	**食パン(マーマレードジャム)** 食パン マーマレード **ホワイトアスパラシーチキン炒め** ホワイトアスパラ ツナ缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 **牛乳** 牛乳	**食パン(バター)** 食パン バターブレンド **ほうれん草とハムのバターソテー** ほうれんそう にんじん ロースハム おろしにんにく こいくちしょうゆ バターブレンド **牛乳** 牛乳
昼 食	**カニおこわ風** 米 もち米 ずわいがに にんじん きざみ揚げ むき枝豆 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ **冷しゃぶ風(牛)** 牛かたローススライス レタス 赤ピーマン 味ぽん **だし巻き卵なめ茸かけ** 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 なめ茸 **すいとん汁** はくさい さつま揚げ 薄力粉 ねぎ みそ だしの素	**米飯** 米 **白身魚の白菜クリームソースかけ** 赤魚 食塩 こしょう はくさい ミックスベジタブル クリームシチューの素 牛乳 食塩 こしょう **添え物(ブロッコリー)** ブロッコリー 食塩 **手作りマカロニサラダ** マカロニ にんじん きゅうり ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ **コンソメスープ(しろな)** しろな 竹輪 コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	**米飯** 米 **煮込みハンバーグ** 合挽ミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 鶏卵 コンソメ トマトケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ **添え物(アスパラ・南瓜)** グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ **もやしと焼豚の土佐和え** りょくとうもやし きゅうり にんじん 焼き豚 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 **コンソメスープ(カリフラワー)** カリフラワー にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	**おにぎり(ゆかり)** 米 ゆかり **ハリハリ風うどん** うどん 牛かたローススライス みずな 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん かまぼこ 錦糸卵 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん **大根とツナのサラダ** 大根 にんじん ツナ缶詰 かいわれだいこん 食塩 こしょう マヨネーズ **里芋とさつま揚げの煮物** さといも さつま揚げ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素	**米飯** 米 **鶏のから揚げ柚子おろし煮** 鶏もも肉 酒 みりん おろししょうが 鶏卵 薄力粉 白絞油 大根おろし 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 ゆず サラダな **添え物(キャベツかか和え・トマト)** キャベツ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん トマト **酢の物(かまぼこ)** きゅうり にんじん かまぼこ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ **みそ汁(ほうれん草・ふ)** ほうれんそう ふ みそ だしの素	**米飯** 米 **豚肉の生姜焼き** 豚ももスライス おろししょうが 酒 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダな **添え物(ズッキーニ・マッシュ南瓜)** ズッキーニ 食塩 こしょう カレー粉 オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖 **切り干し大根煮物** 切干しだいこん にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 **みそ汁(厚揚げ・わかめ)** 絹厚揚げ わかめ みつば みそ だしの素	**米飯** 米 **魚のねぎマヨ焼き** ホキ 食塩 こしょう 薄力粉 マヨネーズ ねぎ **添え物(チンゲン菜辛し和え)** チンゲンサイ からし こいくちしょうゆ みりん **筑前煮** 鶏もも肉 大根 にんじん レンコン こんにゃく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 **みそ汁(じゃがいも・さつまあげ)** じゃがいも さつま揚げ かいわれだいこん みそ だしの素
夕 食	**米飯** 米 **マーボーナス** 揚げナス 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 上白糖 こいくちしょうゆ 赤みそ かたくり粉 グリンピース **エビシュウマイ** エビシュウマイ **中華スープ(オクラ・コーン)** オクラ コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	**他人丼** 米 鶏卵 牛かたローススライス たまねぎ 上白糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みつば きざみのり **ひじきの五目煮** ひじき きざみ揚げ にんじん つきこんにゃく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん **わさび和え(小松菜)** こまつな にんじん かに風味かまぼこ わさび うすくちしょうゆ みりん **赤だし汁(小柱)** 小柱 まきふ みつば 赤みそ だしの素	**米飯** 米 **鮭の和風香りやき** 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみのり 糸かつお 食塩不使用バター **添え物(春菊辛し和え)** 春菊 からし こいくちしょうゆ みりん **なすのソテー** なす 豚ももスライス おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリンピース サラダ油 **すまし汁(しめじ・菜の花)** しめじ 菜の花 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **魚介のスタミナ焼き** エビ イカ こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ピーマン 焼肉のたれ サニーレタス **そぼろあんかけ(南瓜)** かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 **すまし汁(えのき・とろろ昆布)** えのき とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**米飯** 米 **魚のごまみそ焼き** 鰆 みそ 上白糖 ごま 酒 みりん **添え物(オクラソテー)** オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター **いり豆腐(ムキエビ)** 木綿豆腐 エビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 サラダ油 **すまし汁(ごぼう・生ふ)** ささがきごぼう 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	**おにぎり(塩昆布)** 米 塩昆布 **温玉トロロそば** 和そば 鶏卵 長芋トロロ かまぼこ みずな ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん **ブロッコリーのピリ辛サラダ** ブロッコリー にんじん ささ身 焙煎ゴマドレッシング チリソース **フルーツポンチ** みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ	**米飯** 米 **チンジャオロース** 牛かたローススライス 酒 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ ごま油 ガラスープ オイスターソース こいくちしょうゆ かたくり粉 サニーレタス **大焼売** 大焼売 味ぽん **中華スープ(春菊・卵)** 春菊 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 パセリ

※都合により献立を変更することがあります