

# 平成29年2月予定献立

|         |   | 主食              | 主菜             | 副菜            | 汁物              | デザート           |
|---------|---|-----------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|
| 16<br>木 | 朝 | ご飯              | 厚焼き玉子          | 青菜とベーコンのソテー   | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | ガパオ炒めご飯         |                | たらこスパゲティサラダ   | 野菜たまごスープ        | タピオカ入りココナッツミルク |
|         | 夕 | 鰯のかば焼き丼(防災缶詰使用) |                | コーンサラダ        | みそ汁             | ミルク寒           |
| 17<br>金 | 朝 | ご飯              | 目玉焼き           | じゃが芋の千切り炒め    | 野菜スープ           | -              |
|         | 昼 | ご飯              | 肉野菜炒め          | パック納豆         | みそ汁             | キャラメルプリン       |
|         | 夕 | ご飯              | 鮭のクリームシチュー     | グリーンサラダ       | -               | オレンジゼリー        |
| 18<br>土 | 朝 | ご飯              | ベーコンエッグ        | ひじきの煮物        | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | あんかけ野菜うどん       |                | 竹輪とさつま芋の天ぷら   | かぶの塩昆布和え        | ジョア(りんご)       |
|         | 夕 | ご飯              | チキンソテー         | ほうれん草ともやしのサラダ | 野菜スープ           | フルーツヨーグルトゼリー   |
| 19<br>日 | 朝 | ご飯              | 牛蒡と薩摩揚げの卵とじ    | 炒めなます         | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | ご飯              | 麻婆豆腐           | 春雨サラダ         | かきたま汁           | 抹茶プリンきなこがけ     |
|         | 夕 | ご飯              | ブリ大根           | 青菜とキノコの炒め物    | 野菜スープ           | ナタデココゼリー       |
| 20<br>月 | 朝 | パン              | ソーセージポトフ       | -             | 牛乳              | バナナ            |
|         | 昼 | 五目炒飯            |                | 青菜ともやしのナムル    | 酸辣湯             | 杏仁豆腐           |
|         | 夕 | わかめご飯           | おでん            | じゃこサラダ        | ミルクプリン ラズベリーソース |                |
| 21<br>火 | 朝 | ご飯              | 鰯の一夜干し         | 筑前煮           | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | ソース焼きそば         |                | 白いんげん豆のサラダ    | 餃子スープ           | 豆乳プリン          |
|         | 夕 | ご飯              | 鶏のチリソース炒め      | マカラニサラダ       | 野菜スープ           | みかんヨーグルト寒      |
| 22<br>水 | 朝 | ご飯              | 切干大根入り厚焼き玉子    | きんぴらごぼう       | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | ご飯              | サーモンチーズフライ     | グリーンサラダ       | ミネストローネ         | 甘平(みかんの仲間)/ジョア |
|         | 夕 | ご飯              | 牛肉のしぐれ煮(防災缶詰)  | もやしの胡麻酢和え     | みそ汁             | -              |
| 23<br>木 | 朝 | パン              | チーズ入りスクランブルエッグ | -             | キャベツのスープ煮       | バナナ            |
|         | 昼 | ポークカレー          |                | コンキリエパスタのサラダ  | 牛乳              | いちご            |
|         | 夕 | ご飯              | ロール白菜          | 人参のたらこ炒め      | クリームスープ         | ぶどうゼリー         |
| 24<br>金 | 朝 | ご飯              | 炒り鶏            | 小松菜のじゃこ炒め     | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | ご飯              | 鯖の味噌煮          | キャベツのゆかり和え    | かきたま汁           | フルーツヨーグルト      |
|         | 夕 | ご飯              | ポークステーキ        | コンビネーションサラダ   | みそ汁             | カフェオレプリン       |
| 25<br>土 | 朝 | テイクアウト          |                |               |                 |                |
|         | 昼 | お茶漬け            |                | 鶏と大根の煮物       | おかか和え           | フルーツ白玉         |
|         | 夕 | ご飯              | ささみの梅しそフライ     | シーザーサラダ       | 野菜スープ           | プラマンジェ マンゴーソース |
| 26<br>日 | 朝 | ご飯              | ハム野菜ソテー        | さつま揚げの炒め煮     | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | ピザトースト          |                | マセドアンサラダ      | コーンスープ          | いちご/牛乳         |
|         | 夕 | ご飯              | 鮭の照り焼き         | ほうれん草の磯辺和え    | かきたま汁           | バナナババロア        |
| 27<br>月 | 朝 | ご飯              | 巣ごもり卵          | じゃが芋のそぼろあんかけ  | みそ汁             | -              |
|         | 昼 | 野菜ちゃんぽんうどん      |                | 手羽先の唐揚げ       | じゃこサラダ          | 牛乳             |
|         | 夕 | ご飯              | ワカサギの南蛮漬け      | 茄子のみそ炒め       | すまし汁            | クリームチーズゼリー     |
| 28<br>火 | 朝 | パン              | ハムエッグ          | -             | トマトクリームスープ      | ジョア            |
|         | 昼 | 中華丼             |                | 切干大根のナムル      | ワンタンスープ         | 練乳ミルクプリン       |
|         | 夕 | ご飯              | すき煮風肉豆腐        | 梅のさっぱりサラダ     | みそ汁             | ミルクプリン         |
|         |   |                 |                |               |                 |                |
|         |   |                 |                |               |                 |                |
|         |   |                 |                |               |                 |                |
|         |   |                 |                |               |                 |                |

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。