

# 令和2年2月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	土	朝	ご飯/ふりかけ	焼きシシャモ	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ハムカツサンド		わかめともやしのナムル	野菜スープ	牛乳/バナナ
		夕	ご飯	鶏肉のピリ辛みそ焼き	ひじきサラダ	かきたま汁	苺みるくプリン
2	日	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	信田煮	みそ汁	-
		昼	プルコギ丼		スパゲティサラダ	中華スープ	オレンジゼリー
		夕	ご飯	鱈の南蛮漬け	大根の煮物	みそ汁	抹茶プリン
3	月	朝	ご飯	目玉焼き	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁	-
		昼	恵方巻	小さいわしのから揚げ	-	五目あんかけうどん	福豆/牛乳
		夕	ご飯	蒸し鶏の香味ソース	おかか和え	みそ汁	黒ゴマプリン
4	火	朝	パン	ソーセージソテー	-	トマトスープ	ホットココア
		昼	ご飯	具だくさん厚焼き玉子	白菜とツナのサラダ	豚汁	牛乳
		夕	ご飯	サーモンフライ	野菜のごま酢和え	わかめスープ	ココナッツミルクプリン
5	水	朝	ご飯	小松菜と豚肉の卵とじ	蓮根のきんぴら	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏肉のネギガーリックソース	もやしとしめじの和え物	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	麻婆豆腐	ゆかり和え	春雨スープ	なめらか杏仁豆腐
6	木	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	豆まめマメサラダ	ミネストローネ	りんごゼリー
		夕	ご飯	鶏と高野豆腐の揚げ炒め	おさつサラダ	野菜スープ	黒蜜きな粉プリン
7	金	朝	ご飯	鯖の文化干し	ひじき蓮根	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚肉のから揚げ レモンソース	じゃこと小松菜のお浸し	ワンタンスープ	牛乳/国産ネーブルオレンジ
		夕	ご飯	クリームシチュー	カラフルサラダ	-	アセロラゼリー
8	土	朝	テイクアウト(焼きカレーパン/ブルーベリーデニッシュ/飲むヨーグルト/みかん)				
		昼	エビピラフ		10品目サラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	ブリ大根	白菜のお浸し	みそ汁	フルーツ白玉
9	日	朝	ご飯	肉じゃが	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	ナポリタンスパゲティ		グリーンサラダ	コーンスープ	牛乳
		夕	ご飯	チキンカツ	タラモサラダ	野菜スープ	マンゴープリン
10	月	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	筑前煮	みそ汁	-
		昼	中華丼		春雨とわかめの酢の物	中華風卵スープ	牛乳/キウイフルーツ
		夕	ご飯	手羽元と大根の煮物	キャベツのお浸し	みそ汁	クリームチーズプリン
11	火	朝	シュガーバタートースト	ソーセージソテー	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	白身魚の油淋鶏ソース	青菜のごま和え	みそ汁	はちみつレモンゼリー
		夕	ご飯	すき煮風肉豆腐	じゃこサラダ	かきたま汁	練乳ミルクプリン
12	水	朝	ご飯	鱈の開き	じゃが芋のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	和風おろしハンバーグ	ブロッコリーと卵のサラダ	みそ汁	ジョア(イチゴ)
		夕	ご飯	かに玉風あんかけ	ハムとコーンのサラダ	中華スープ	ミルクティプリン
13	木	朝	ご飯	納豆	ごぼうと白滝の炒め物	みそ汁	-
		昼	ゆかりご飯	鯖の塩焼き	きのこの煮浸し	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	タンドリーチキン	白菜とリンゴのサラダ	野菜スープ	みかん寒
14	金	朝	パン	ハムエッグ	-	野菜スープ	バナナ
		昼	ご飯	鶏肉の照り焼き	コーンサラダ	白菜クリームスープ	チョコプリン
		夕	ご飯	鮭のごま味噌焼き	海藻サラダ	すまし汁	小豆ミルクプリン
15	土	朝	ご飯	豚肉と豆腐のピリ辛炒め	人参しりしり	みそ汁	-
		昼	ハヤシライス		ツナサラダ	野菜スープ	ミルクプリン 黄桃ソース
		夕	ご飯	いわしのフライ	ミモザサラダ	肉団子スープ	メープルプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。