

# 令和2年2月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	月	朝	ご飯	塩肉じゃが	ふりかけ	みそ汁	—
		昼	ご飯	和風ポークステーキ	にんじんサラダ	みそ汁(切り干し大根となめこ)	みかん
		夕	子ぎつねご飯	スズキの塩焼き	小松菜としめじのお浸し	みそ汁	カフェオレプリン
2	火	朝	ご飯	巣ごもり卵	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	恵方巻	鯛のつみれ入りけんちんうどん	野菜とじゃこのおかか和え	—	ジョア(プレーン)/福豆
		夕	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
3	水	朝	シナモントースト	茹で卵	—	ソーセージ入り野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鶏のオイスターソース照り焼き	ほうれん草のナムル風	みそ汁(豆腐とわかめ)	ブラマンジェいちごソース
		夕	ご飯	鱈のたらマヨ焼き	きのことベーコンのサラダ	みそ汁	みるく寒黄桃ソース
4	木	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	きんぴらごぼう	みそ汁	—
		昼	ご飯	鯖の味噌煮	蓮根と小松菜のガーリック炒め	かき玉汁	バニラミルクプリン
		夕	ご飯	豚キムチ炒め	おさつサラダ	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
5	金	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	ひじきと大豆の煮物	みそ汁	—
		昼	パン	鶏ささみとブロッコリーのフリッター	シーザーサラダ	コーンチャウダー	カップヨーグルト(ブルーベリー)
		夕	ご飯	ポークソテーシャリアピソース	海藻サラダ	野菜スープ	みるく寒いちごソース
6	土	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	サンドウィッチ		小松菜とコーンのサラダ	ポタージュスープ	みかん
		夕	ご飯	タンドリーチキン	キャロットラペ	みそ汁	ミックスフルーツプリン
7	日	朝	ご飯	ベーコンエッグ	おくら納豆	みそ汁	—
		昼	お茶漬け		筑前煮	大根とキャベツのゆかり和え	ココナッツミルクプリン
		夕	ご飯	手羽元と大根と卵の煮物	野菜とジャコのおかか和え	みそ汁	抹茶プリン
8	月	朝	ご飯	高野豆腐と豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	白身魚のチリソース	春雨サラダ	みそ汁(じゃが芋と玉ねぎ)	カスタードプディング
		夕	ポークカレーライス		大根サラダ	野菜スープ	みかん入りみるく寒
9	火	朝	パン	ベーコンとコーン入りスクランブルエッグ	—	トマトスープ	牛乳
		昼	ガパオ炒めご飯		ポテトサラダ	にら玉スープ	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	ご飯	鯖の西京焼き	水菜とザーサイとささみのサラダ	みそ汁	ミルクティプリン
10	水	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	パリパリサラダ	みそ汁(小松菜と卵)	牛乳/バナナ
		夕	ご飯	コロッケ	白菜とツナのサラダ	みそ汁	カラメルプリン
11	木	朝	ご飯	納豆	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	—
		昼	濃厚つけ麺	チャーシュー/茹で卵	野菜とじゃこのおかか和え	—	カップヨーグルト
		夕	ご飯	赤魚の煮つけ	ミモザサラダ	みそ汁	チーズゼリー
12	金	朝	ご飯	焼き塩鮭	(ひじきの煮物)	みそ汁	—
		昼	上海風焼きそば		白菜の塩昆布和え	中華風コーンスープ	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	回鍋肉	スパゲッティサラダ	野菜スープ	みかん入りみるく寒
13	土	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ピザトースト	スペアリブ	グリーンサラダ	コーンチャウダー	カフェオレプリン
		夕	ご飯	白身魚のチリソース	じゃが芋とキャベツのツナマヨ和え	みそ汁	小豆みるく寒
14	日	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	白菜ときのこの煮びたし	みそ汁	—
		昼	焼うどん		卵サラダ	澄まし汁	マンゴープリン
		夕	チキンカレーライス		キャベツとわかめのナムル風	野菜スープ	ヨーグルトゼリー

※献立は、食材等の都合により、変更する場合があります。