

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	御飯 ウイナーの野菜炒め 蒸すなしのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イケンとサツマ揚の煮物 白菜の和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ イングの油浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 キカラとカマのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 パンの煮物 菜の花ソースの磯和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 サ入りスケランブル 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カバーニーの炒め 春菊とエキのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏肉の竜田揚 中華風煮 マカニサラダ すまし汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 めばるの生姜煮 南瓜のグラセ 小松菜の磯和え かき玉汁 フルーツ・フルーツカケ缶	豆ひじきご飯 お魚ハバーゲンカツソースかけ 大根のピーナッツ味噌かけ プロコリーと玉子のサラダ 粒汁 マロンバーポー	御飯 肉団子と野菜の煮物 プロコリーの和風炒め 大豆とひじきの和え物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 バサのタルタルソース焼 野菜のかー風味煮 ホトトギス・コーン コンソメスープ フルーツ・リンゴ	きのこのトマトスパゲッティ そぼろ炒め モヤシとキュウリのコマ和え コンソメスープ フルーツ・パイナップル	御飯 マルチサの揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラの柚子風味 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶
おやつ	マンゴープリン	抹茶のパンケーキ	練り切り	コーヒーロール	ワッフル	チョコパン	杏仁豆腐
夕	御飯 つみれとレモンの煮物 イケンとサツの炒め物 人参と蒸し鶏の胡麻和え 味噌汁	御飯 回鍋肉 中華旨煮 モヤシの酢油和え 中華スープ	御飯 豆腐のかに風味あんかけ カブの炒め チキン葉とチクワ胡麻サラダ 味噌汁	御飯 メルルーラのレモン醤油焼 じゃが芋の炒め物 小松菜のササミ和え すまし汁	御飯 豚肉と野菜の旨煮 白菜と油揚の煮物 モヤシのサラダ すまし汁	御飯 たらの酒蒸 鶏肉団子 カリラバーのクリミ和え 味噌汁	御飯 タドリー風チキン 付合せ 根野菜スープ煮 ほうれん草のサラダ ホタテ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	御飯 揚げポーリーの煮物 キヤウのレモン醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シラスと野菜の炒め物 白菜ピーチ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐のソロアング モヤシのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 なすと挽肉のソーセージ 角切さつま芋フレンチサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 チーズ入りスクランブル 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 ホウレン草の磯和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	ハヤシライス 菜の花とシシミの磯和え コンソメスープ フルーツ・パイン缶	丼飯 ますのハーブグリル さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ コンソメスープ アロエ・ジャスミンティー フルーツゼン	御飯 パンパーグトマトソース さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏の幽庵焼 ガムの煮物 青梗菜とトマトの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 たらのハン粉焼 ミニトマトのコンソメ煮 プロコリーのチーズサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカケ缶	キャロットピラフ チキンソラーレモンクリムソース カツフラードビーフのイタリアンサラダ カーネル風野菜スープ ティラミス風コヒーゼリー
おやつ	ミニたい焼き	黒ごまプリン	パンケーキ	パバロア	マスカットゼリー	ピーナッツパン	チョコプリン
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め カリラバーの薄くず煮 蒸し茄子のお浸し 味噌汁	御飯 バサの野菜あんかけ 里芋の味噌煮 オクラの生姜和え すまし汁	御飯 肉団子の酢豚風 海老フューミ 小松菜と大豆の中華サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の香味ソース ごぼうの炒り煮 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 シルバーの南部焼 揚天のそぼろあん ゆかり和え すまし汁	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツバの炒め物 人参サラダ 味噌汁	御飯 シルバーの胡麻だれ漬 レモンのペーパン炒め イケンのサラダ コンソメスープ
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	御飯 厚焼卵 もやしのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 車麩と野菜の煮物 マカニサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ガモと野菜の煮物 モロヘイヤのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め カリラバーの香味ドレッカ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐のソロアング モヤシと竹輪の和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 茄子とビーマンの甘辛炒め 白菜とツバの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 パンと野菜煮物 小松菜と干しエビの和え物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 たらのチーズ焼 付き合せ ウイナーと野菜のスープ煮 プロコリーのポン酢風味 コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 ヒビと玉子の塩炒め 青梗菜の中華旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の生姜焼 ヒーピーフried カブの梅じそドレッシング 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 肉団子の野菜あんかけ モヤシとビーマンのソーセージ 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカケ缶	シーフードカレー プロコリーとビーマンのサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 サバのバター醤油風味焼 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 和風ハンバーグ 付き合せ 南瓜の含め煮 マカニサラダ コンソメスープ フルーツ・バイン缶
おやつ	ケーキ	みかんフルーチェ	プリン	まんじゅう	抹茶ゼリー	プチシュー	ピーナッツパン
夕	御飯 ひき肉の煮物 じゃが芋とツバの炒め物 トマトとカマのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 南瓜とエドウの煮物 ビーフと風サラダ 味噌汁	御飯 鰯のめりん焼 鶏のめりんこ煮 白菜のおかか和え すまし汁	御飯 擬製豆腐 茄子のチーズ焼 ホウレン草とハムのサラダ コンソメスープ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とトマトの炒め物 大根の酢の物 味噌汁	御飯 五百卵焼 付銀あん 大根の炒め物 カリラバーとコンのサラダ すまし汁	御飯 ますの胡麻だれ漬 レモンのおかか煮 モヤシの酢の物 味噌汁
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ソナ入りスケランブル プロコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜と油揚の煮浸し 蒸し茄子のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ガモとカブの煮物 モヤシの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ ゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 チキンボーラーの煮物 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カリラバーとウイナーのソーセージ 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 サバの塩焼 かぶの味噌煮 こぼすサラダ すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 小松菜と竹輪の炒め物 水菜のナムル 味噌汁 フルーツ・フルーツカケ缶	かつお手こね寿司 のつべ あん団子＆梅寒天 伊勢うどん風汁	御飯 生揚と野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 プロコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ・バナナ	御飯 アジの香炸焼 じゃが芋とツバの炒め物 スパゲッティーサラダ 味噌汁 フルーツ・バナナ	けんちゃんうどん もやしの干しエビ炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のスマニ炒め カブの炒め 小松菜のナムル ワカメスープ フルーツ・黄桃缶
おやつ	ぶどうゼリー	ミニたい焼き	杏仁豆腐	ショコラチケーキ	黒ゴマプリン	パンケーキ	いちごババロア
夕	御飯 卵とエビのオイスターソース炒め シーマイ 白菜と竹輪の辛し和え 中華スープ	御飯 鰯の明太マヨネーズ焼 南瓜とベーコンのソーセージ 大豆とひじきの和え物 コンソメスープ	御飯 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁	御飯 メバルのポン酢かけ じゃが芋の甘辛炒め 小松菜とカマのサラダ すまし汁	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 茄子の味噌炒め 青梗菜の香炸焼 ホトトギス 中華スープ	御飯 豚肉の柳川風煮 れんこんのビリ辛炒め ホトトギス 味噌汁	御飯 ますの柚子胡椒焼 里芋と高野豆腐の煮物 オクラのドレッシング和え 味噌汁

渋谷区 つばめの里・本町東

令和8年 2月 献立表

