

奉優の家 2月の献立

						02月01日(土)	02月02日(日)	
朝						御飯 おみそ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスｰﾌﾞ ｼﾞｮﾌ	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	
昼						◇ﾐｯｸｽﾌﾗｲﾗﾝﾁ 御飯 ｺｯｸ&ﾓﾝｶｯ 付)ｷﾞｬﾊﾞｯ 春雨ﾗｸﾀﾞ いちごゼリー けんちん汁	◎節分 助六寿司 鶏のから揚げ ﾎﾞｰﾂﾗｸﾀﾞ 鬼除け汁	
夕						御飯 豚肉の生姜焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	
		02月03日(月)	02月04日(火)	02月05日(水)	02月06日(木)	02月07日(金)	02月08日(土)	02月09日(日)
朝	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	鮭とたまごのお粥 鶏肉の塩麹焼き &具だくさんトマト煮 ｼﾞｮﾌ	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜煮 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 おみそﾄﾞﾏﾄﾊﾞｯｼﾞｰｽ &ｶﾘﾌﾗ傢-おかか 【UP↑】ﾎﾞｰﾀｰｼﾞｬ 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	
昼	◇さわらの西京焼御膳 御飯 さわらの西京焼き 付)焼きなす 鶏もつ煮 ﾌﾙｰｯ(りんご) 漬汁	◇旅するランチ～韓国～ ﾋﾞｰﾝﾊﾞ 青菜炒め ﾃﾞｰﾞﾞｰ(ﾍﾞﾘｰ) 春雨ｽｰﾌﾞ	◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)さつま芋の甘煮 厚揚げの煮物 ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き ﾌﾙｰｯ(みかん) ﾌﾞﾙｰｽｰﾌﾞ	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え ﾌﾙｰｯ(黄桃) さつま汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｮｰ 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾙ ﾏｶﾛﾆﾗｸﾀﾞ ぶどうゼリー ｺﾝｽｰﾌﾞ	◇チキンロールランチ 御飯 ｷﾝﾛｰﾙ(いんげん・人参) 付)ﾘｰﾌﾙｽ 人参ﾗｸﾀﾞ ﾃﾞｰﾞﾞｰ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾞ	
夕	御飯 ｷﾝのｸﾞﾘﾝ香味ﾂｰｽ &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 わらのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の魚がし醤油 &野菜ﾗｸﾀﾞ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ﾌﾞｯﾄﾞ ﺭｯｺﾘｰのﾗｸﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おきみりん焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	
		02月10日(月)	02月11日(火)	02月12日(水)	02月13日(木)	02月14日(金)	02月15日(土)	02月16日(日)
朝	御飯 鶏の魚がし醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 あじのみりん焼き &ほうれん草煮 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌ	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼 &白菜の煮浸し ｼﾞｮﾌ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ﾗｸﾀﾞ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &いんげんﾗｸﾀﾞ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 ﾒｸの照焼き &南瓜の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】コンスｰﾌﾞ ｼﾞｮﾌ	
昼	◇お店の本格ビーフカレー ﾋﾞｰﾌｶｰ ｸﾞﾘﾝﾗｸﾀﾞ ﾃﾞｰﾞﾞｰ(ﾍﾞﾘｰ) 乳酸菌飲料	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 焼売 切干大根のﾗｸﾀﾞ ﾌﾞﾙｰｽｰﾌﾞ	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 付)ｸﾞﾗ 茄子のﾎﾝ酢炒め ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ) さつま汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 3色野菜の塩ごまｸﾞﾚ 杏仁ﾃﾞｰﾞﾞｰ ﾌﾞﾝﾀﾝｽｰﾌﾞ	◇バレンタイン ﾌﾞｯﾄﾞ ﺭｯｺﾘｰ ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝ ﺃﾞｰﾞﾞｰ(ｷﾞﾗｰﾙ) ﺃﾞｰﾞﾞｰ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾞ	◇ミートローフランチ 御飯 ﾐｰﾄﾞｰﾌ 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾙ ﾃﾞｰﾞﾞｰ ﾎﾞｰﾀｰｼﾞｬ	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじﾌﾗｲとｺｯｸ 付)ｷﾞﾞ 豆ﾗｸﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(りんご) 野菜たっぷりｽｰﾌﾞ	
夕	御飯 さばの塩焼き &南瓜の煮物 ｶﾘﾌﾗ傢-の梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 野菜ﾗｸﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ﾀﾞｺﾞ ﺭﾗｸﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &きんぴらごぼう ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ わらのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さわら西京焼き &ひじきの煮物 菜の花の煮浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の煮浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	
		02月17日(月)	02月18日(火)	02月19日(水)	02月20日(木)	02月21日(金)	02月22日(土)	02月23日(日)
朝	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 鶏肉の照焼き &ｶﾘﾌﾗ傢-おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	お粥とたまごのお粥 さばの塩麹焼き &菜の花の煮浸し ｼﾞｮﾌ	御飯 野菜入りｽﾄﾗﾝﾌﾞ ﺭﾙｸﾞ 【UP↑】ﾎﾞｰﾀｰｼﾞｬ 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	
昼	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 白菜ﾗｸﾀﾞ ﾃﾞｰﾞﾞｰ つみれ汁	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 揚げ豆腐 付)ｸﾞﾗ なすの田楽 ﾃﾞｰﾞﾞｰ(ﾍﾞﾘｰ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾞ	◇洋食屋さんのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾗﾝﾁ 御飯 ﾃﾞｰﾞﾞｰ ﺭﾗﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付) ﺃﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾙ ﾏｶﾛﾆﾗｸﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾞ	◇魚のねぎソース定食 御飯 魚の竜田揚げ～ねぎソースがけ ﾊﾞﾆｰ炒め ﾌﾙｰｯ(みかん) けんちん汁	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 いちごゼリー 塩豚汁	◇あったかポテトグラタンランチ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ﾎﾞｰ ﺃﾀｯﾌﾟ 人参ﾗｸﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(黄桃) ｺﾝｽｰﾌﾞ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃのﾗｸﾀﾞ ﾃﾞｰﾞﾞｰ(ﾍﾞﾘｰ) のっぺい汁	
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 ﾀﾞｺﾞ ﺭﾗｸﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きｷﾝ香味ﾂｰｽ &南瓜の煮物 ｶﾘﾌﾗ傢-の梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	
		02月24日(月)	02月25日(火)	02月26日(水)	02月27日(木)	02月28日(金)	<p style="text-align: center;">3月も元気に 過ごしましょう(^▽^)!</p>	
朝	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮﾌ	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	お粥とたまごのお粥 銀鮭の塩焼き &ｶﾘﾌﾗ傢-おかか ｼﾞｮﾌ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &野菜のﾄﾞﾏﾄ煮込み 【UP↑】コンスｰﾌﾞ 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚﾝｺﾞｰﾙﾄ			
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｮｰ 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾙ ﾎﾞｰ ﺃﾀｯﾌﾟ ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾞ	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海老かつ ﾃﾞｰﾞﾞｰ	◇THE・定番!ポークカレー ｶｰﾚﾗｲｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗｸﾀﾞ ﾃﾞｰﾞﾞｰ(ﾍﾞﾘｰ) 乳酸菌飲料	◇鶏の塩唐揚げ定食 御飯 うま塩唐揚げ 付)ｷﾞﾞ きゅうりの浅漬け ﾌﾙｰｯ(みかん) けんちん汁	◇サーモンのｸﾞﾙｸﾞﾙ焼きランチ 御飯 サーモンのｸﾞﾙｸﾞﾙ焼き 付)甘煮人参 ﾋﾞｰﾝｽ ﺭﾗｸﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ) ﾊﾞﾝﾌﾞ ﺃｽｰﾌﾞ			
夕	御飯 鶏肉の魚がし醤油 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &いんげんの炒め物 ごま豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒｸの照焼き &白菜の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼 &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁			