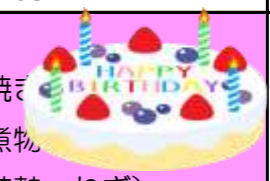


2023年2献立 (2/01~2/11)



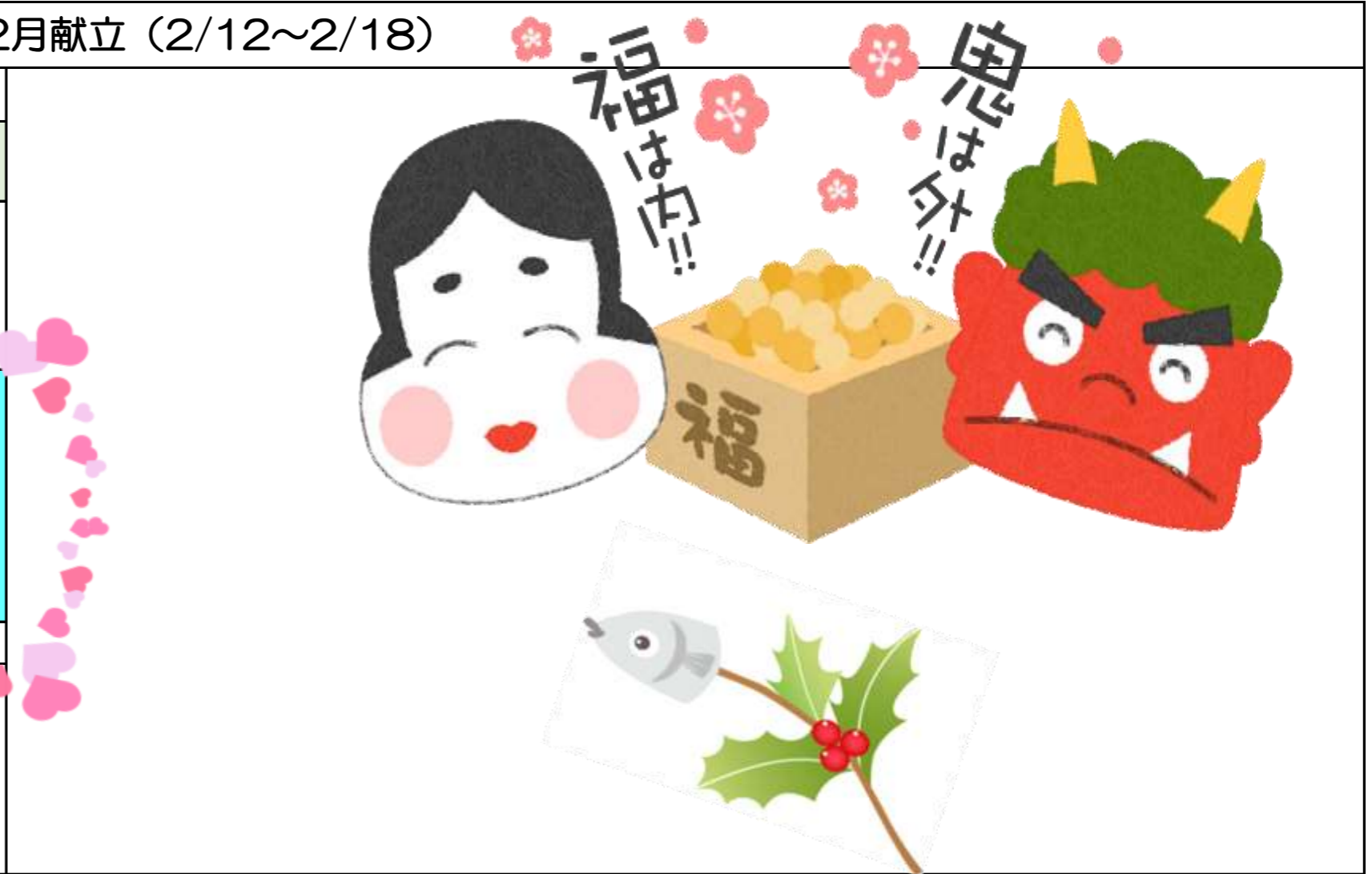
水	木	金	土
令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)
御飯 厚揚げの治部煮 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 ハムとじゃが芋のソテー煮 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳
御飯 白身魚の生姜あんかけ れんこんきんぴら みそ汁(椎茸・おつゆ麩) ふりかけ(たまご)	麦ご飯 鶏肉のしそ塩麹焼き 揚げだし豆腐 お吸い物(素麺・大根葉) キャベツのさっぱり和え	<行事食 節分> 鯛の混ぜご飯 キャベツメンチ ひじきと大豆の煮物 お吸物(小花麩・ねぎ) フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(玉葱・青梗菜) ほうれん草からし和え
おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(スイスロールいちご)	おやつ(炭酸饅頭)
麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ しらすと青梗菜の炒め物 いんげんのツナマヨ和え みそ汁(大根・若布)	御飯 たらの蒲焼 なすの含め煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	御飯 さばのさっぱり煮 さといものたらこ炒め 白菜の磯和え みそ汁(たまご・玉葱)	麦ご飯 あぶらかれいのマヨコーン焼き 根菜の甘辛炒め 青梗菜のお浸し みそ汁(豆腐・葱)

	令和05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11日(土)
朝	御飯 鶏団子と冬瓜のトロみ煮 白菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあん煮 ほうれん草のわさびマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 人参とチーズのサラダ カルシウム牛乳	御飯 白菜と豚肉の中華煮 青菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め煮 カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 ほうれん草の卵そぼろ和え カルシウム牛乳
昼	御飯 白身フライ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(里芋・人参) ふりかけ(かつお)	チキンカレー 春雨の炒め物 花野菜サラダ ピーチゼリー	麦ご飯 たらのみりん焼き じゃが芋の含め煮 ソテー (大根・大根葉) うずら豆	御飯 ミートローフ カリフラワーソテー コンソメスープ(椎茸・人参) フルーツ缶(パイン)	麦ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 揚げだし豆腐 みそ汁(冬瓜・大根葉) なすのゆず醤油和え	赤飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 お吸物(小花麩・ねぎ) フルーツ缶(カクテル)	御飯 豆腐ハバーグのきのこあんかけ マカロニサラダ コンソメスープ(人参・貝割れ) フルーツ缶(みかん)
おやつ	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(クッキー)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(和のパンケーキきなこ黒蜜)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(ミニたい焼き)
夕	麦ご飯 焼き肉 高野豆腐の煮物 長芋とろろ みそ汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚の塩麹焼き 小松菜の煮浸し 白菜の磯和え みそ汁(たまご・ねぎ)	御飯 豚肉の南部焼き 青菜の煮浸し マカロニのイタリアンサラダ みそ汁(わかめ・しめじ)	麦ご飯 白身魚のニル和風タルタルソース 人参しりしり かぶのゆかり和え みそ汁(おつゆ麩・葱)	御飯 めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し もやしときゅうりのポン酢和え みそ汁(里芋・若布)	御飯 鶏肉のオイスター炒め えび焼売 しろなのナムル みそ汁(もやし・大根葉)	麦ご飯 さばのおろし煮 れんこんのそぼろ炒め 青菜の生姜醤油和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)



## 2023年2月献立 (2/12~2/18)

	日	月	火
	令和05年02月12日(日)	令和05年02月13日(月)	令和05年02月14日(火)
朝	御飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し カルシウム牛乳	御飯 納豆 ウインナーソテー カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 ほきの葱塩焼き 竹輪と昆布の煮物 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) かぼちゃと豆のサラダ	御飯 やわらか鶏唐揚げ ごぼうの炒り煮 みそ汁(白菜・貝割れ) ふりかけ(しそ)	<行事食 バレンタイン> ケチャップライス ハートのコロッケ コールスロー ｺﾝｽｰﾌﾟ (小松菜・人参) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(あんぱん)	おやつ(チョコレートパバロア)
夕	御飯 豚肉のピリ辛味噌炒め 冬瓜のかにあんかけ もやし中華和え お吸物(玉葱・椎茸)	麦ご飯 メヌケの生姜煮 ひじきの煮物 青菜のチーズ和え みそ汁(人参・若布)	御飯 親子煮 切干大根の炒め煮 もやしのポン酢和え みそ汁(うずまき麩・大根葉)



水	木	金	土
令和05年02月15日(水)	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)
御飯 とりつくね 小松菜のからし和え カルシウム牛乳	御飯 肉団子としろなの煮浸し 花野菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 小松菜のしらす和え カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳
とろろそば(温) 肉じゃが 白菜の浅漬 いちごゼリー	御飯 さわらの照り焼き 里芋の煮ころがし お吸物(小花麩・ねぎ) フルーツ缶(パイナップル)	麦ご飯 さばの漬け焼き れんこんきんぴら みそ汁(冬瓜・貝割れ) ふりかけ(たまご)	御飯 松風焼き さつま芋の甘煮 お吸物(素麺・かぶの葉) 大根のしそ風味和え
おやつ(スイスロールバニラ)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(かすてら)	おやつ(フルーチェみかん)
御飯 白身魚のずんだ焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め なすの和風和え みそ汁(玉葱・大根葉)	麦ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 春雨の炒め物 キャベツと沢庵の和え物 中華スープ(きくらげ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 肉焼売 もやしのナムル 中華スープ(卵・ねぎ)	麦ご飯 白身魚のごぼう焼き 厚揚げと大根の味噌炒め 白菜のお浸し みそ汁(おつゆ麩・貝割れ)



## 2023年2月献立 (2/19~2/28)

	令和05年02月19日(日)	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	令和05年02月25日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 納豆 肉団子としろなの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 青梗菜の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 白菜のおかか和え カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ ハムとポテトのトマト煮 コンソメスープ(玉葱・ピーマン) マカロニサラダ	麦ご飯 白身魚のムニエル ハムともやしの炒め物 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ(白菜・ピーマン) うぐいす豆	麦ご飯 あぶらかれいの蒲焼 ひじきの煮物 みそ汁(うずまき麩・若布) フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(卵・大根葉) フルーツ缶(黄桃)	<郷土料理 長崎県> 長崎ちゃんぽん 大根こぐり ほうれん草のお浸し オレンジゼリー	御飯 豚肉のごまだれ焼き 青梗菜の中華和え 中華スープ(卵・きくらげ) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(牛乳寒天)	おやつ(いちごゼリー)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(ストロベリーババロア)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(チョコパン)
夕	麦ご飯 たらの揚げ浸し おつゆ麩の煮物 白菜のわさび和え みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 焼ビーフン カリフラワーのごま醤油和え 中華スープ(もやし・しめじ)	麦ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ふきの煮物 きゅうりの塩昆布和え お吸物(ねぎ・おつゆふ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ(かぶ葉・人参)	麦ご飯 ほきの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 小松菜のお浸し みそ汁(白菜・葱)	御飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の旨煮 白菜の生姜醤油和え みそ汁(玉葱・若布)	麦ご飯 かれいの煮付け さつま芋と昆布の煮物 キャベツの和え物 お吸物(ホウレン草・豆腐)



	日	月	火
	令和05年02月26日(日)	令和05年02月27日(月)	令和05年02月28日(火)
朝	御飯 つみれとかぶの煮物 大根サラダ カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあん煮 ほうれん草とかつおの和え物 カルシウム牛乳	御飯 鯖の味噌煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(しろな・おつゆ麩)	ポークカレー カニのソテー オニオンサラダ パインゼリー	麦ご飯 いかと厚揚げの塩炒め キャベツのサラダ 中華スープ(人参・青梗菜) 杏仁豆腐
おやつ	おやつ(ブドウゼリー)	おやつ(クッキー)	おやつ(黒糖饅頭)
夕	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げびたし 小松菜のピーナッツ和え みそ汁(豆苗・油揚げ)	御飯 たらのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからし和え みそ汁(大根・大根葉)	御飯 豆腐のキッシュ じゃが芋のバター風味炒め 花野菜サラダ コンソメスープ(かぶ葉・椎茸)

今月のご当地メニューは

24日(金) **長崎** 県です