

1週間の献立

2月22日 ~ 2月28日

かどれあ・なでしこ

日	曜日		朝	昼	夕
22	水	主食 副食	ご飯 味噌汁 いりこ味噌 小松菜の煮浸し 若布ソテー ゆで卵サラダ フルーツ 飲み物	ご飯 さつま揚げ 糸こんとスナップの卵とじ 菜の花の辛子和え さつま芋の味噌汁 パイナップル	ご飯 豚肉と大根の旨煮 オイスター炒め 豆腐サラダ オニオンスープ
23	木	主食 副食	ご飯 味噌汁 大根おろし じゃが芋の煮っころがし 塩鮭 花野菜サラダ フルーツ 飲み物	ご飯 ささ身とほうれん草ソテー 厚揚げ豆腐と昆布の煮付け さつま芋とチーズのサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	ご飯 鱈の魚田 かぼちゃの鶏そぼろ煮 白菜のわさび醤油和え のっぺい汁
24	金	主食 副食	ご飯 味噌汁 梅干 高野豆腐の卵とじ 竹輪ときのこのソテー 春雨サラダ フルーツ 飲み物	ご飯 鯛の山椒風味ムニエル 茄子の味噌煮 ほうれん草の磯香和え 潮汁 キウイ	ご飯 牛肉の長芋巻き煮 小松菜と海老のごま炒め 大根の中華風酢の物 豆腐の味噌汁
25	土	主食 副食	ご飯 味噌汁 金時煮豆 春雨の煮付け 青梗菜ソテー トマトと若布のサラダ フルーツ 飲み物	ご飯 酢豚風 里芋の鳴門煮 ミモザサラダ そうめんの味噌汁 ぼんかん	十六穀米ご飯 ぶりの塩焼き 牛肉ときのこの甘辛煮 あさりとレタスのぬた 春菊のすまし汁
26	日	主食 副食	ご飯 味噌汁 味付け海苔 ひじきの煮付け ポテトソテー フレンチサラダ フルーツ 飲み物	ご飯 鯖の味噌煮 大根の辛味炒め カリフラワーの梅鮭和え なめこのすまし汁 ヨーグルト和え	ご飯 鶏の南蛮漬け 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 中華風かき玉スープ
27	月	主食 副食	ご飯 味噌汁 奈良漬け 切干大根の煮付け ウインナーソテー ポテトサラダ フルーツ 飲み物	ご飯 おでん 茄子とピーマンのソテー 白菜のしそ風味和え 人参と若布のスープ コンポート	ご飯 鯛の野菜蒸し 小松菜と豚肉の炒め煮 ナムル 赤だし
28	火	主食 副食	ご飯 味噌汁 うぐいす煮豆 里芋の煮付け もやしと卵のソテー ブロッコリーサラダ フルーツ 飲み物	ご飯 鱈の梅立田揚げ かぼちゃの含め煮 春菊の白和え 団子汁 いちご	ご飯 ひじきと豆腐のハンバーグ 海老とスナップのソテー はんぺんのサラダ コーンポタージュ

【ひとくちコメント】

寒い日が続きますが、今週は少しでも春を感じていただくために、菜の花を献立に入れました。いっしょに酒蒸ししてほぐしたささ身を入れ、ピリッと辛子和えにします。どうぞ、お楽しみに。



1週間の献立

2月22日 ~ 2月28日

パートナー
ハウス
DOGO

道後

日	曜日		朝	昼	夕
22	水	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 さつま揚げ 糸こんとスナッパの卵とじ 菜の花の辛子和え さつま芋の味噌汁 パイナップル	ご飯 豚肉と大根の旨煮 オイスター炒め 豆腐サラダ オニオンスープ
23	木	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 ささ身とほうれん草ソテー 厚揚げ豆腐と昆布の煮付け さつま芋とチーズのサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	ご飯 鱈の魚田 かぼちゃの鶏そぼろ煮 白菜のわさび醤油和え のっぺい汁
24	金	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 鯛の山椒風味ムニエル 茄子の味噌煮 ほうれん草の磯香和え 潮汁 キウイ	ご飯 牛肉の長芋巻き煮 小松菜と海老のごま炒め 大根の中華風酢の物 豆腐の味噌汁
25	土	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 酢豚風 里芋の鳴門煮 ミモザサラダ そうめんの味噌汁 ぼんかん	十六穀米ご飯 ぶりの塩焼き 牛肉ときのこの甘辛煮 あさりとレタスのぬた 春菊のすまし汁
26	日	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 鯖の味噌煮 大根の辛味炒め カリフラワーの梅鯉和え なめこのすまし汁 ヨーグルト和え	ご飯 鶏の南蛮漬け 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 中華風かき玉スープ
27	月	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 おでん 茄子とピーマンのソテー 白菜のしそ風味和え 人参と若布のスープ コンポート	ご飯 鯛の野菜蒸し 小松菜と豚肉の炒め煮 ナムル 赤だし
28	火	主食 副食	ご飯 日替わりのソテー 日替わりのサラダ フルーツ または ヨーグルト 飲み物	ご飯 鱈の梅立田揚げ かぼちゃの含め煮 春菊の白和え 団子汁 いちご	ご飯 ひじきと豆腐のハンバーグ 海老とスナッパのソテー はんぺんのサラダ コーンポタージュ

【ひとくちコメント】

寒い日が続きますが、今週は少しでも春を感じていただくために、菜の花を献立に入れました。いっしょに酒蒸ししてほぐしたささ身を入れ、ピリッと辛子和えにします。どうぞ、お楽しみに。

