

山ユニット2月献立表

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁・カニ玉・ホッケ塩焼・揚げ芋・真マカロニサラダ	・ご飯・シチュー・焼き魚・ハムサラダ・プリン・漬物	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・マカロニツナサラダ・マーボー豆腐・天かまごぼう	・ご飯・味噌汁・鶏ももしお焼き・もやしサラダ・ふきと天かまの煮物	・ご飯・味噌汁・玉子とソーセージ炒め・塩さば焼き・ホウレンソウのなめ茸あえ	・ご飯・味噌汁・シューマイあんかけ・ジャーマンポテト・白花豆・フキと根野菜の煮物	・ご飯・コーンポタージュ・ポテトサラダ・チンジャオロース・玉子焼き
昼	・ひじき五目ご飯・味噌汁・餃子スープ・ラーメンサラダ	・ご飯・味噌汁・小松菜の胡麻和え・水菜ハムのシーチキンサラダ・牛丼焼き・ソーセージのピカタ	節分メニュー・恵方巻き・そばく温>・やわらかきんぴらごぼう	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・アスパラとベーコン焼・ほっけ焼き	・ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・さつまいもの甘煮・胡瓜とメサバ	・ご飯・味噌汁・長芋の酢の物・鯖缶の水菜和え・筑前煮・桃ヨーグルト	・ご飯・すりみ汁・マーボ茄子・鮭焼き・マカロニサラダ
夕	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼き・彩どりだし巻き玉子	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ホッキサラダ・餃子	・ご飯・味噌汁・豚ロール焼き・根菜の煮物・なすとピーマンのみそ炒め	・ご飯・味噌汁・サーモンサラダ・きんぴら・シューマイあんかけ	・ご飯・とりごぼう入りけんちん汁・すき焼き・水菜のトビっこあえ	・ご飯・ニラ玉子スープ・海老マヨネーズ炒め・スパゲティサラダ	・おにぎり・豆腐スープ・焼きうどん・春菊ツナサラダ・ポテトフライ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯・味噌汁・鶏肉と舞茸炒め・高野豆腐と竹の子の煮物・焼き魚	・ご飯・味噌汁・玉子とじ・鯖西京漬け・ホッキサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・もやし炒め・マカロニとソーセージのケチャップ炒め	・ご飯・カボチャのポタージュ・鮭ムニエル・ホウレン草胡麻和え・シーチキンサラダ・納豆	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼・鶏肉と高野豆腐の煮物・水菜とツナのサラダ	・ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・天かまの煮物・ハッシュポテト・漬物	・ご飯・三平汁・ホイコーロー・鮭フレークとちくわのしぐれ和え・ポテトサラダ・ひじきの佃煮
昼	・ご飯・スープ・長芋千切り・小松菜の胡麻和え	・ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のバターソテー・ナスの味噌炒め・ゆでたまごときゅうりのサラダ	・ご飯・味噌汁・信田巻き・ホウレン草ピーナツ和え・冷水トマト	・親子丼・すり身汁・小松菜とシメジの白和え・ブロッコリーとポテトのマヨネーズサラダ	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・豆腐とえのきのあんかけ煮・ポテトサラダ・桃フルーツ	・ご飯・味噌汁・鶏肉あんかけ・肉じゃが・水菜卵のツナサラダ・フルーツ	・きのこ釜めし・味噌汁・ミートボールと野菜のケチャップ炒め・わかめの酢の物・フルーツ
夕	・ご飯・味噌汁・フライ盛り合わせ・ちくわサラダ・イチゴ	・ご飯・味噌汁・マーボーもやし・南瓜と人参のそぼろ煮・水菜と小松菜のサラダ	・ご飯・味噌汁・酢豚・切干大根・マカロニサラダ・ニシン菜の華漬け	・ご飯・味噌汁・あんかけ餃子・ひじきの煮物・フルーツ	・ご飯・味噌汁・鶏ものマヨネーズ焼き・ふきの煮物・白菜中華サラダ	・ご飯・スープ・焼きそば・サラダ・フルーツ	・ご飯・味噌汁・回鍋肉・じゃがいもとさつまいもの煮物・スパサラ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯・味噌汁・野菜と天かまの煮物・目玉焼き・もやしサラダ	・ご飯・味噌汁・鯖焼き・野菜と豚肉炒め・フルーツ	・ご飯・味噌汁・焼き魚・豚肉と里芋の煮物・キャベツとハムのサラダ	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・鮭のムニエル・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・野菜炒め・鶏大根・水菜のツナ和え	・ご飯・味噌汁・豚バラ炒め・ホッキサラダ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁・玉子ウインナー炒め・里芋のそぼろ煮・ホウレンソウのなめ茸和え
昼	・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・切干大根・ホウレン草ソテー	・お弁当幕の内	・牛丼・味噌汁・ポテトサラダ・うずら豆・フルーツ	・ご飯・味噌汁・キャベツサラダ・豚肉と大根の煮物・ニシン菜の花漬け	・ご飯・味噌汁・アスパラ巻き・春菊の白和え・ほっけみそ焼き	・ご飯・味噌汁・ふんわり豆腐のあんかけ・厚焼き卵・ナスのなべしぎ	・ご飯・味噌汁・酢豚・かすべの煮付け・きゅうりとわかめの酢の物
夕	・ロールキャベツ・白菜ともやしのおかか和え・ちくわのきんぴら・はっさく・ご飯・味噌汁	・ご飯・味噌汁・レンコンはさみ揚げさつまいものかき揚げセット・ホッケ焼き・わかめの酢の物	・ご飯・味噌汁・ジャガイモの煮物・かき揚げ・水菜と鶏肉のサラダ・漬物	・豆ごはん・豚汁・ピーマンのお浸し・玉子のオードブル風/しゃぶしゃぶ	・ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・チンジャオロース・水菜サラダ・漬物	・はやしライス・中華スープ・キャベツとシーチキンサラダ・枝豆	・ご飯・豆腐スープ・コロケ・鶏肉ソテー・春菊ツナサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き・アスパラとナス炒め	・ご飯・味噌汁・豚ばらときのこの煮物・野菜炒め・ホッキの和え物	・ご飯・味噌汁・里芋の煮物・マーボーキャベツ・ニシン漬け・キノコちくわのクリーム和え	・ご飯・味噌汁・マーボー春雨・ベーコンとピーマン炒め・ナバナのマヨネーズ和え	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・スパゲティサラダ	・ご飯・味噌汁・塩さば・春菊のツナ和え・煮物	・ご飯・シチュー・ホッケ塩焼・野沢菜昆布・マカロニとチキンのサラダ
昼	・ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・大根と手羽元の煮物・ハムサラダ	・煮込みうどん・いなり寿司・長芋の酢の物・南瓜の含め煮	・おにぎり・五目そば・中華クラゲ・りんごのヨーグルトかけ	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・なっぺの白和え・水菜のポン酢おろし	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・かぼちゃのしゅうまい・長芋とかにかまの酢もの	・ご飯・味噌汁・焼きそば・いなり寿司・レタスと水菜のサラダ・ウドのきんぴら	・ご飯・味噌汁・餃子・大根のそぼろ煮・小松菜とぶなびーの炒め・うずら豆
夕	・ご飯・味噌汁・白身魚フライ・タルタルソース添え・揚げ餃子・ホウレンソウえのきのお浸し	・ご飯・味噌汁・チンジャオロース・フキの煮物・きゅうりのサラダ	・ご飯・味噌汁・ジנגスカン・野菜とフキの炒め煮・ホウレンソウのお浸し	・ご飯・味噌汁・豚肉ととうふトマトのさっぱり煮・チンゲン菜の煮びたし	・炊き込みご飯・海老チリ・天カマとベーコンのきんぴら・つみれ汁	・親子丼・キノコのごま和え・フルーツ・漬物	・ご飯・味噌汁・コロケ・スパサラダ・もやしのナムル・黄桃
	29						
朝	・ご飯・味噌汁・鶏団子の卵とじ・南瓜のベーコン巻きあんかけ・プリンチョコムース						
昼	・ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ホーレン草のかつお和え・ハムと胡瓜のサラダ・シューマイ						
夕	・ご飯・シーフードのシチュー・春菊のポン酢和え・揚げ餃子						