

月間献立表

2024年2月

	月	火	水	木	金	土	日
				01	02	03	04
朝食				パン ミックスジャム レモンティー180	パン マーガリン ミルクコーヒー180	パン りんごジャム カフェオレ180	パン マーガリン きなこミルク180
昼食				鶏肉の塩焼焼き かぼちゃバター ラーバーツアイ プレーンヨーグルト	キャベツメンチカツ チーズマッシュポテト 青梗菜のお浸し	鶏と野菜のクリーム煮 法蓮草のソテー たまご風味	ハンバーグチーズソース ナポリタン風 ピーマンのピクルス
夕食				豚肉と野菜の黒胡椒炒め 味噌バター大豆 ほうれん草の和え物 味噌汁(高野・葉大根)180	鶏肉と大根の甘辛煮 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ 大豆そぼろ汁180	★梅ソースいわしフライ こんにゃくのピリ辛炒め 大豆サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)180	厚揚げのカレー炒め 卵の花 ブロッコリーのごま和え 生姜味噌汁(大根・油揚げ)180

	月	火	水	木	金	土	日
	05	06	07	08	09	10	11
朝食	パン マーマレード カフェオレ180	パン ピーナツクリーム ミルクコーヒー180	パン マーガリン ココア180	パン ミックスジャム レモンティー180	パン マーガリン ミルクコーヒー180	パン りんごジャム カフェオレ180	パン マーガリン きなこミルク180
昼食	白身フライ(モリマヨソース) 南瓜のいとこ煮 法蓮草の白和え	鶏の照り焼き シューマイ 小松菜ポン酢和え	茄子と豚の味噌炒め さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	オムレツ野菜あんかけ ソーセージマカロニソテー 青梗菜のナムル プレーンヨーグルト	さばの電田揚げ ミートボール ピーマンの胡麻マヨ和え	レモンペーパーハンバーグ ナポリタン風 法蓮草のお浸し	チリピーズ ジャーマンポテト カリフラワーのゆかり和え 祝祭野菜
夕食	ソース焼きそば 餃子 枝豆とコーンのサラダ	ブルコギ風 ★キャベツの塩昆布炒め 人参サラダ 味噌汁(高野・葉大根)180	メンチカツ ツナと玉ねぎのサラダ 福神漬 かぼちゃカレー270	鶏のガーリックバター炒め 春巻 キャベツの甘酢生姜和え 生姜味噌汁(大根・油揚げ)180	鶏肉の塩だれ炒め 味噌バター大豆 カリフラワーのマリネ 味噌汁(法蓮草・玉葱)180	豚肉とトマトのピリ辛煮 小松菜のソテー 人参サラダ 大豆そぼろ汁180	豚肉と南瓜のオイスター炒め インゲンのコーンバターソテー ブロッコリーのごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)180

	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン マーマレード カフェオレ180	パン ピーナツクリーム ミルクコーヒー180	パン マーガリン ココア180	パン ミックスジャム レモンティー180	パン マーガリン ミルクコーヒー180	パン りんごジャム カフェオレ180	パン マーガリン きなこミルク180
昼食	鶏肉とさつま芋の煮物 ピーマンソテー インゲンとチキンわかびマヨ和え	鶏の七味かけ焼き ピーマンソテー 法蓮草のお浸し	豚肉の葱塩炒め 小松菜とツナのソテー ブロッコリーの胡麻ドレサラダ レモンジュース	サバの味噌焼き 卵の花 うぐいす豆	デミカツ バターパンキン ゆでキャベツ	肉団子のトマトソースがけ じゃが芋の黒胡椒炒め 青梗菜のお浸し	アジフライ チーズマッシュポテト 玉葱タルマヨサラダ
夕食	ジャージャー麺 小松菜のソテー 人参のピーナツ和え	トマトピーズ ポテトフライ きゃべつの胡麻酢和え 味噌汁(高野・葉大根)180	コロッケ 大豆サラダ 福神漬 ハヤシライス270	鶏レバーのキムチ煮込 大根の含め煮 人参マヨサラダ 味噌汁(高野・小松菜)180	鶏と野菜のクリーム煮 ソーセージマカロニソテー しば漬 生姜味噌汁(油揚げ・大根)180	鶏肉と野菜の炒め 大豆甘辛煮 人参の和え物 味噌汁(法蓮草・玉葱)180	肉じゃが 小松菜の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・葉大根)180

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン マーマレード カフェオレ180	パン ピーナツクリーム ミルクコーヒー180	パン マーガリン ココア180	パン ミックスジャム レモンティー180	パン マーガリン ミルクコーヒー180	パン りんごジャム カフェオレ180	パン マーガリン きなこミルク180
昼食	鶏と野菜の胡麻味噌炒め 大根のきんぴら カリフラワーのゆかり和え	親子煮 さつま芋のレモン煮 人参と竹輪のサラダ	肉味噌豆腐 卵の花 小松菜の和え物	大豆ミートのハムカツ こんにゃくのピリ辛炒め 竹輪の梅肉和え 牛乳	アジの塩しもん焼き 高野豆腐の含め煮 たまご風味 祝祭野菜	和風照り焼きハンバーグ ナポリタン風 バイナッブル	揚げシューマイ 切干大根の煮物 ピーマンのおかか和え
夕食	和風スパゲティ 春巻 マスタードピクルス	豚肉と豆のトマト煮込み パプリカチャンプルー ブロッコリーのごま和え 味噌汁(高野・葉大根)180	メンチカツ さつま芋サラダ 福神漬 豆カレー270	筑前煮 グリーンピースと厚揚げソテー 柚子大根 味噌汁(法蓮草・玉葱)180	キムチそぼろ 餃子 枝豆のマヨ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)180	豚肉と大根の中華煮 じゃがりか ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 大豆そぼろ汁180	豚肉の山賊炒め 炒りそぼろ 大豆サラダ 味噌汁(高野・小松菜)180

	月	火	水	木
	26	27	28	29
朝食	パン マーマレード カフェオレ180	パン ピーナツクリーム ミルクコーヒー180	パン マーガリン ココア180	パン ミックスジャム レモンティー180
昼食	鶏の手羽ソース炒め さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ	カレーマヨチキン ピーマンソテー にんじんチーズサラダ	酢豚風 チーズマッシュポテト バイナッブル プレーンヨーグルト	さわらの塩焼焼き ブロッコリーソテー キムチ納豆
夕食	コロッケ 大根ナムル タンタンメン270	鶏レバーとじゃが芋の炒め煮 大豆甘辛煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁(高野・葉大根)180	肉団子 グリーンピースと厚揚げソテー 福神漬 チキンカレー270	ビビンバ風 ゆでたまご ピーマンの胡麻マヨ和え 味噌汁(法蓮草・玉葱)180

★・・・新メニューです

～節分～

悪いものを追い出し、縁起のよいものを食べて、新しい季節を迎えるための行事です。
節分の食べ物として、恵方巻や豆が有名ですが、いわしやこんにゃくもあります。

関西の一部地域には、節分にいわしの頭を飾ったり、いわしそのものを食べたりする風習があります。
その理由は、いわしを焼く際に出る煙や強い匂いです。この煙や匂いが鬼を寄せ付けないと考えられているからです。
また、栄養価の高いいわしを食べることで、無病息災を願うという意味もあります。

こんにゃくは「体の中を綺麗にする食べ物」として、1年の節目に食べる風習を持つ地域もあります。



2月軟菜代替予定献立表

2024年02月 軟菜

	月	火	水	木 01	金 02	土 03	日 04
朝食				*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量
昼食				*粥 鶏肉の塩焼き かぼちゃバター ラーバツアイ プレーンヨーグルト	*粥 *豆腐ハンバーグソースなし チーズマッシュポテト 青梗菜のお浸し	*粥 鶏と野菜のクリーム煮 法蓮草のソテー たまご風味	*粥 *豆腐ハンバーグソースがけ *ケチャップのみ ピーマンのピクルス
夕食				*粥 *豚→APの煮物 味噌バター大豆 ほうれん草の和え物 *調味料半量	*粥 鶏肉と大根の甘辛煮 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ *調味料半量	*粥 *豆腐ハンバーグソースなし *唐辛子抜く *塩のみ *調味料半量	*粥 *厚揚げの煮物 卵の花 ブロッコリーのごま和え *調味料半量

	月 05	火 06	水 07	木 08	金 09	土 10	日 11
朝食	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量
昼食	*粥 *白身魚の塩焼き 南瓜のいじこ煮 法蓮草の白和え	*粥 鶏の照り焼き *厚揚げ 小松菜ポン酢和え	*粥 *豚→APの煮物 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	*粥 オムレツ野菜あんかけ ソーセージマカロニソテー 青梗菜のナムル プレーンヨーグルト	*粥 *鯖の塩焼き ミートボール *塩のみ	*粥 *豆腐ハンバーグソースあり *ケチャップのみ 法蓮草のお浸し	*粥 *チリパウダー抜く ジャーマンポテト カリフラワーのゆかり和え 祝祭日菜
夕食	*粥 *豚→MT、人参抜く、塩のみ *厚揚げ 枝豆とコーンのサラダ	*粥 *豚→APの煮物 キャベツの塩昆布炒め 人参サラダ *調味料半量	*粥 *豆腐ハンバーグ ツナと玉ねぎのサラダ *沢庵漬 *クリームシチュー270	*粥 *煮物 *厚揚げ キャベツの甘酢生姜和え *調味料半量	*粥 *煮物 味噌バター大豆 カリフラワーのマリネ *調味料半量	*粥 *豚→MTの煮物 小松菜のソテー 人参サラダ *調味料半量	*粥 *煮飯 *豚→APの煮物 インゴットのコーンバターソテー ブロッコリーのごま和え 調味料半量

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量
昼食	*粥 鶏肉とさつま芋の煮物 ピーマンソテー *塩のみ	*粥 *鶏の塩焼き ピーマンソテー 法蓮草のお浸し	*粥 *豚→APの煮物 小松菜とツナのソテー ブロッコリーの胡麻ドレサラダ レモンジュース	*粥 *白身魚の塩焼き 卵の花 うぐいす豆	*粥 *豆腐ハンバーグソースがけ カリフラワーキン ゆでキャベツ	*粥 肉団子のトマトソースがけ じゃが芋の黒胡椒炒め 人参の和え物	*粥 *豆腐ハンバーグ チーズマッシュポテト *すし酢のみ
夕食	*粥 ジャージャー麺 小松菜のソテー 人参のピーナツ和え	*粥 トマトビーンズ *ポイルポテト キャベツの胡麻酢和え *調味料半量	*粥 *豆腐ハンバーグ 大豆サラダ *沢庵漬 *クリームシチュー270	*粥 *煮物 大根の含め煮 *塩のみ *調味料半量	*粥 鶏と野菜のクリーム煮 ソーセージマカロニソテー *しは漬 *調味料半量	*粥 鶏肉と野菜の炒め 大豆甘辛煮 人参の和え物 *調味料半量	*粥 *豚→AP 小松菜の炒め煮 春雨サラダ *調味料半量

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝食	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量
昼食	*粥 鶏と野菜の胡麻味噌炒め 大根のきんぴら カリフラワーのゆかり和え	*粥 親子煮 さつま芋のレモン煮 *塩のみ	*粥 *豚→APの煮物 卵の花 小松菜の和え物	*粥 *豆腐ハンバーグ さつま芋抜く 竹輪の梅肉和え 牛乳	*粥 *白身魚の塩焼き 高野豆腐の含め煮 たまご風味 祝祭日菜	*粥 *豆腐ハンバーグたれあり *ケチャップのみ バナナッブル	*粥 *蒸しシューマイ 切干大根の煮物 ピーマンのおかか和え
夕食	*粥 和風スパゲティ *厚揚げ *すし酢のみ	*粥 *豚→APのケチャップ煮 パプリカチャンプルー ブロッコリーのごま和え *調味料半量	*粥 *豆腐ハンバーグ *塩のみ *沢庵漬 *クリームシチュー270	*粥 *筑前煮(ごぼう抜く) *グリーンピースと厚揚げソテー *柚子大根 *調味料半量	*粥 *煮物 *厚揚げ *塩のみ *調味料半量	*粥 *豚→APの煮物 じゃがバター ブロッコリーの胡麻ドレサラダ *調味料半量	*粥 *豚→APの煮物 炒りそば *塩のみ *調味料半量

	月 26	火 27	水 28	木 29
朝食	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量	*粥 *たいみそ *食材半量
昼食	*粥 *鶏の煮物(もやし抜く) さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ	*粥 *鶏の塩焼き ピーマンソテー にんじんチーズサラダ	*粥 *豚→APの煮物 チーズマッシュポテト バナナッブル プレーンヨーグルト	*粥 *さわらの塩焼き ブロッコリーソテー *キムチ抜く
夕食	*粥 *豆腐ハンバーグ 大根ナムル *調味料半量	*粥 *鶏レバーとじゃが芋の炒め煮 大豆甘辛煮 小松菜のポン酢和え *調味料半量	*粥 *肉団子 *グリーンピースと厚揚げソテー *沢庵漬 *クリームシチュー270	*粥 *豚→APの煮物 ゆでたまご *塩のみ *調味料半量

*マークのあるところは、常食から変更となります。

《朝食》

・パンが粥に、ジャム・マーガリンはたいみそ、飲み物は食材が半量となります。

《昼食・夕食》

- ・麦飯は粥となります。
- ・代替食 豚肉は基本、大豆たんぱく(MT:粒状大豆たんぱく、AP:繊維状大豆たんぱく)になります。
ハンバーグ、揚げ物は、豆腐ハンバーグ、厚揚げなどの大豆製品になります。
カレーやハヤシライスにはクリームシチュー又は、ケチャップ味になります。
- ・炒め物は基本、煮物になります。
- ・マヨネーズ、キムチ、カレー粉、キノコ、ごぼう、タルタルソース、もやし、辛子、などは除去対象となります。
- ・塩のみ:味付けが塩となります。
- ・味噌汁や類類の汁は調味料半量となります。