

常食(御飯食) 献立だより 2022年2月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝A | <p>2月2日(水)朝食 『大豆ミートハンバーグ』</p>  <p>※写真はイメージです</p> <p>先月も登場した植物性食材のみを使った大豆ミートハンバーグに新しいソースが加わりました。今回はホワイトソースをかけて先月とは少し違う味わいに仕上げました。ヘルシーなのにソースがクリーミーなので満足感を感じていただけます。お楽しみに。</p> | 御飯 うまい菜とウインナーのソテー もやしとしめじの和え物 味噌汁(ごぼう・わかめ) | 御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・えのき) | 御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツと平天のりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)白味噌仕立て | 御飯 ホッケのグリル ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) | 御飯 磯巻き卵 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参) | 御飯 チキンピカタ キャベツと人参のマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉) |
| | | 御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) 里芋と昆布の煮物 ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(小松菜・コーン) | 御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) みかん缶 | 巻き寿司/稲荷寿司 肉金平(豚肉) うまい菜としいたけのピーナッツ和え いわしのつみれ汁 | 味噌煮込みうどん[愛知県郷土料理] 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ | 御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしとピーマンの炒め物 味噌汁(あさり・キャベツ) 胡瓜の浅漬け風 | 御飯 肉団子の中華あんかけ ごぼうと鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく) |
| | | ショコラブッセ | 手作り黒糖水ようかん | 福豆 甘酒 | 手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン) | クリームコンフェ | 手作りみたらし餅(やわらか餅) |
| | | 御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ニラ) | 御飯 かれの揚げ物(白ねぎソース) 金時豆煮 大根とちくわのマヨサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 | 御飯 チンジャオロース えびシューマイ ひじきとれんこんの和風マヨサラダ かつお練り梅 | 御飯 豚肉の香味炒め やっこ(醤油) 大根と人参の生酢 味噌汁(もやし・大根葉) | 御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げと豚肉の煮物 白菜と平天のミルク和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) | 御飯 あじの照り煮 小松菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) |
| 日付 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 朝A | 御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ほうれん草の香味和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) | 御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラと油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参) | 御飯 洋風だし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)白味噌仕立て | 御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)麦白味噌仕立て | <p>2月3日(木)昼食/おやつ 『節分』</p>  <p>節分は、けがれや災い、新たな年を迎えるための厄払いとして豆まきが伝えられてきました。今回の組膳の食材の福豆には「体の丈夫」、いわしには「邪気を払う」という縁起の良い意味があります。恵方巻をイメージした巻き寿司の今年の方角は北北西だそうです。組膳を食べて今年も元気に過ごしましょう！</p> | | |
| | 御飯 さわらの焼き浸し 白菜と昆布の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 | 御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとツナのハンパドレサラダ すまし汁(うまい菜・白ねぎ) | 御飯 キーマカレー ブロッコリーとかまぼこの香味ドレ和え 色寒天(洋なし缶添え) | 御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 菜の花となめこの和え物 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ) | | | |
| | 手作りスイートポテト | 手作りあんシュー(栗あん) | ファンシーケーキ | ぽたぽた焼き 飴湯 | | | |
| | 御飯 豚肉の野菜炒め/いかふくさ焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) マンゴー缶 | 御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) 大根とちくわの炒め煮 もやしとニラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき) | 御飯 いわしの生姜煮 松風焼き 白菜と大根葉の梅和え 豚汁(豚肉・ごぼう・しいたけ) | 御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け | | | |
| 日付 | | | | | | | |
| | | | | | <p>2月4日(金)昼食 『味噌煮込みうどん』 [愛知県郷土料理]</p>  <p>味噌煮込みうどんと言えば名古屋めしの代表的な料理のひとつです。濃い目の赤味噌の味噌汁の中にうどんを入れてグツグツと煮込んで食べるこの時期ピッタリの一品です。コクと旨味が濃縮されて食欲アップのメニューです。いつもの味噌の味との違いをお楽しみ下さい。</p> | <p>2月6日(日)朝食 『チキンピカタ』</p>  <p>※写真はイメージです</p> <p>鶏肉を調味した卵液と合わせたチキンピカタが新商品として登場します。先月に続き今月も食材を変えてお召し上がりいただけます。卵液を付けることで鶏肉も柔らかくなり、ボリューム感も出ます。卵液の黄色とパセリの彩が鮮やかで見た目からも楽しんで頂けます。是非一度ご賞味下さい。</p> | |

常食(御飯食) 献立だより 2022年2月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|--|--|---|---|---|
| 日付 | | | | | 11 | 12 | 13 |
| 朝A | 2月14日(月)おやつ 『手作りチョコプリン』 バレンタインデー  | 2月19日(土)昼食 『大根御飯』 [兵庫県郷土料理]  | | | 御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) | 鶏雑炊 絹揚げと豚肉の煮物 大根と大根葉のごまドレサラダ のり佃煮 | 御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 ほうれん草とかまぼこの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・しめじ) |
| | | | | | 御飯 さんまの山椒煮 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) | 御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 大豆と鶏肉の煮物 もやしといんげんの和風ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(ソーメン) |
| | | | | | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) | バウムクーヘン | 手作りぜんざい(もち麩) |
| | | | | | 御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 | 御飯 カツとじ 筍とふきの炒り煮 赤だし(キャベツ・油揚げ) オレンジ | 御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 玉子どうふ すまし汁(白ねぎ・人参) |
| 昼 | | | | | | | |
| お | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 日付 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝A | 御飯 千草焼き 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て | 御飯 メヌケの煮付け ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) | 御飯 ハムチーズピカタ いんげんとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) | 御飯 鶏肉のグリル ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) | 御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) | 御飯 かにつみれの煮物 キャベツとアスパラの香味和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) | 御飯 だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 |
| 昼 | ちゃんぽん麺 里芋と人参の煮物 うまい菜とツナのパンパンドレサラダ | ちらし寿司 じゃがいもと油揚げの煮物 ブロッコリーの洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) | 御飯 豚肉のごま醤油炒め ふろふき大根(白味噌田楽) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(菜の花・花麩) | 御飯 焼さわらの南蛮漬け かぼちゃのミルク煮 白菜とちくわのピリ辛和え 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) | 御飯 ホツケの塩麴焼き キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカの香味ドレ和え とろろ汁 | 大根御飯[兵庫県郷土料理] 鶏肉の柚子茶煮 もやしとかまぼこの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て | 御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大根と鶏肉のべっこう煮 しろなの塩ごまダレ和え 味噌汁(白菜・平天) |
| お | 手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) | レモンかすてら | 手作りミルクまんじゅう(白あん) | 手作り柿ミックスゼリー | 手作りおしるこ(あられ) | 手作り抹茶シフォンカップケーキ | ととやき(いちごクリーム) |
| 夕 | 御飯 白身魚の揚げ物(和風風味あん) 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラの大豆ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・ごぼう) | 御飯 黒豆がんもの炊き合せ 小松菜と豚肉のソテー 味噌汁(もやし・えのき)いりこ風味 みかん缶 | 御飯 ホキのソテー(オーロラソース) 山芋と鶏肉の煮物 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・筍) | 御飯 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め やっこ(だし醤油) 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) | 御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 味噌汁(大根・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) | 御飯 さけの若狭焼き 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつまいも・しいたけ) | 御飯 豚肉の和風炒め たこふくさ焼き もずく酢 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) |



常食(御飯食) 献立だより 2022年2月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|--|---|---|---|
| 日付 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝A | 御飯 シイラのマスタード焼き チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) | 御飯 豚肉の筑前煮風 白菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) | 御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・大根葉) | 御飯 ポロニアソーセージ ほうれん草とえのきの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・人参) | 青菜雑炊(うまい菜) 大豆煮 カリフラワーといんげんのピーナッツレサラダ りんご | 御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとコーンのアイランドトレサラダ 味噌汁(あさり・人参) |
| 昼 | 牛丼 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) | ミートソーススパゲティー キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ ミルクスープ(セロリ・ベーコン) | 御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) うまい菜と平天の煮浸し 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) | ポークカレー ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 洋なし缶のオレンジジュレ | 御飯 酢鶏 ひじきとしいたけの煮物 白菜とちくわのお浸し 味噌汁(おくら・巻麩) | 御飯 ホッケの塩焼き 菜の花と油揚げの煮浸し スパゲティーサラダ 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) | 御飯 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げと人参の煮物 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て |
| お | 手作り黒ごま水ようかん | ペアプチシュー(チョコ・カスタード) | 手作りきなこソフトマフィン | ミニ羊甘ロール | 手作りプリン(カラメルソース) | 手作りガレット(いちごジャム) | 手作り抹茶あん餅(やわらか餅) |
| 夕 | 御飯 寄せ鍋 肉金平(豚肉) はちみつねり梅 | 御飯 さばの照り焼き 卯の花 アスパラとカニカマの塩麴トレサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ) | 御飯 鶏肉のねぎ焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味 昆布佃煮 | 御飯 かれいの鳴門煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしの練りごま和え 味噌汁(しいたけ・なめこ)白味噌仕立て | 御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 筍と豚肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え すまし汁(小松菜・かまぼこ) | 御飯 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) ヨーグルト(あんずソース) | 御飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) |
| 日付 | 28 | | | | | | |
| 朝A | 御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜のおからサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) |  | | | | | |
| 昼 | 御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大根と平天の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) | | | | | | |
| お | シルベーナ | | | | | | |
| 夕 | 御飯 豚肉の山椒煮 れんこんとちりめんの金平 ブロッコリーとしめじの香味ダレ和え 味噌汁(もやし・ニラ) | | | | | | |