

常食 献立だより 2019年2月 ◇①◇

♡HAPPY♡
VALENTINE'S
♡DAY♡

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	<p>2月3日(日)昼食 『節分』</p>  <p>節分は毎年2月3日に行われていますが、実は季節の変わり目ごとに邪気を払う行事として4回あるそうです。豆を年の数だけ食べるのは1年の無病息災を願って、鰯には陰の気を消すという意味が込められているそうです。本日は節分メニューとなっています。もりもり食べて邪気を追い払いましょう。</p>		<p>2月6日(水)昼食 『味噌ラーメン』[北海道郷土料理]</p>  <p>「ラーメン」という言葉は札幌にあった竹家食堂でできたそうです。今は全国的にラーメンが流通していますが、北海道から広まったと思うとすごいですね。今回は北海道の郷土料理の味噌ラーメンをお出します。シャキシャキの野菜やコーンなどをたっぷり乗せています！温まりながらお召し上がり下さい。</p> 		御飯 つけもの 鶏大根 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 もやしと油揚げの香味和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 つけもの 小いわしの山椒煮 いんげんとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(白菜・筍)
朝B					食パン うまい菜と平天の和え物 鶏肉の豆乳スープ のみもの	黒糖ロール 洋風だし巻き卵 もやしと油揚げの香味和え のみもの	食パン いんげんとかまぼこのピーナツ和え 白菜と豚肉のスープ のみもの
昼					御飯 さわらの柚庵焼き(柚子風味ダレ) れんこんと絹揚げの煮物 白菜とささみのごま和え 味噌汁(さつまいも)	御飯 かぼちゃコロッケ・いかフライ(濃厚ソース) マカロニサラダ 味噌汁(おつゆ麩) マンゴー缶	ちらし寿司 ごぼうと鶏肉の煮物 きな粉プリン(ホイップクリーム添え) 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
夕					御飯 回鍋肉 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 中華スープ(春雨・ニラ) 杏仁豆腐(クコの実)	御飯 ホキのきのこあんかけ 切干大根と豚肉の煮物 キャベツとちくわの梅和え(かつお風味) 赤だし(しろな・人参)	御飯 煮込みハンバーグ うまい菜とコーンのソテー カリフラワーとささみのクリーム・レモンレサダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 つけもの 卵ムース 白菜と人参の和え物 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 つけもの ホッケのグリル しろなと平天の香味ダレ和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 つけもの ほうれん草としめじのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 つけもの 磯巻き卵 キャベツとかまぼこのゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 つけもの かにつみれ 大根とピーマンの和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	きのこ雑炊 キャベツと豚肉の炒め煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ ちりめん山椒	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)
朝B	食パン 卵ムース 小松菜と鶏肉のトマトスープ のみもの	バターロール ホッケのグリル しろなと平天の香味ダレ和え のみもの	食パン ほうれん草としめじのソテー じゃがいもと鶏肉のクリームスープ のみもの	レーズンロール 磯巻き卵 チンゲン菜と豚肉のスープ のみもの	食パン かにつみれ うまい菜と豚肉のソテー のみもの	クリームパン ひじきとれんこんのマヨサラダ キャベツとベーコンのスープ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ じゃがいものポタージュスープ のみもの
昼	御飯 さばの塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜とこんにゃくの豆乳和え 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味	御飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 さつまいもとレーズンのサラダ 味噌かきたま汁	ふりかけ御飯 味噌ラーメン[北海道郷土料理] ブロッコリーと玉ねぎの和風ドレサダ フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 さけの南部焼き 絹揚げと豚肉の煮物 アスパラとささみのアイランドドレサダ 味噌汁(里芋・人参)	ビーフカレー 福神漬け もやしとハムの和風香味ドレサダ ヨーグルト(ブルーベリー)	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 味噌汁(筍・人参) 黄桃缶	ネギトロ丼 かぼちゃの含め煮 フルーツミックス缶 味噌汁(キャベツ)
夕	御飯 豚肉のごま醤油炒め ふろふき大根(白味噌田楽) フルーチェ(オレンジ) すまし汁(豆腐)	御飯 さんまの生姜煮 キャベツと鶏肉のソテー 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶	御飯 かれの揚げ物(野菜あん) 千草焼き 小松菜とちくわの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 寄せ鍋 れんこんと平天の金平 たくあん	御飯 白身魚のムニエル(コンソメソース) 大豆煮 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(おつゆ麩) ピーマン漬け	御飯 あじの味噌煮 卵の花 とろろの梅和え すまし汁(しろな・白ねぎ)

常食 献立だより 2019年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13				
朝A	御飯 つけもの メヌケの生姜煮 キャベツとコーンのオーロラトレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜と人参の香味玉ねぎトレサラダ 味噌汁(茎わかめ・里芋)	御飯 つけもの だし巻き卵 アスパラとちくわの塩ごまだれ和え 味噌汁(油揚げ・人参)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>2月12日(火) 昼食 『ぶり大根』</p>  <p>ぶり大根は、ぶりと大根と一緒に醤油で煮た富山県の郷土料理です。ぶりは成長に伴って何度も名前を変えることから、縁起のいい出世魚と言われています。富山県の一部では、お祝いの席でよく食されるそうです。しっかりと煮込まれたぶり大根をぜひお楽しみに。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>2月13日(水) 夕食 『さつまいもとオレンジのサラダ』</p>  <p>さわやかなオレンジの風味が感じられるさつまいもサラダが新商品として登場します。さつまいもとオレンジの相性がどんな感じかわくくしますね。さつまいもの甘味とすっきりとしたオレンジの風味がマッチして食べやすい1品に仕上がっています。お楽しみに。</p> </div> </div>			
朝B	食パン キャベツとコーンのオーロラトレサラダ 豆と豚肉のカレースープ のみもの	黒糖ロール ウインナー みかん缶 のみもの	食パン だし巻き卵 アスパラと鶏肉のスープ のみもの				
昼	ピビンバ えびシューマイ 中華スープ(サーサイ・玉ねぎ・コラーゲン) マンゴー缶	御飯 ぶり大根 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしとピーマンのハンパントレサラダ 味噌汁(白菜)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ れんこんとしいたけの煮物 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て 野沢菜漬け				
夕	御飯 白身魚の唐揚げ(更紗あん) 白菜と鶏肉の塩煮 たたき胡瓜 粕汁(ごぼう・油揚げ・豚肉)	御飯 豚肉のマスタード炒め やっこ(だし醤油) キャベツの土佐酢和え 味噌かきたま汁	御飯 さばの若狭焼き 切干大根の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 赤だし(ほうれん草・なめこ)				
日付						14	15
朝A	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>2月14日(木) 昼食 『バレンタインデー』</p>  <p>Happy Valentine's Day</p> <p>日本では、女性が男性にチョコレートをプレゼントするバレンタインデーですが、西洋では男女双方が想いを寄せる人にカードを送り、チョコレートや花束などを贈り、義理チョコもないそうです。ナリコマからのバレンタインはハート型のチョコプリンです。おやつにお召し上がりください。</p>  </div> </div>			御飯 つけもの たこつみれ 菜の花と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 卵ムース カリフラワーとアスパラの中華トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	御飯 つけもの 大豆煮 小松菜とえのきのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 キャベツと人参の和え物 味噌汁(もやし・油揚げ)
朝B				バターロール たこつみれ 菜の花と油揚げの和え物 のみもの	食パン 卵ムース カリフラワーと豚肉のトマトスープ のみもの	レーズンロール 小松菜と鶏肉のスープ ヨーグルト のみもの	食パン カニカマ入りだし巻き卵 キャベツのソテー のみもの
昼				オムライス(ケチャップソース) ブロッコリーとささみのごまだれサラダ コンソメスープ(しろな・コーン) 手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	御飯 さけの西京焼き 筍と鶏肉の煮物 キャベツとピーマンのマヨサラダ すまし汁(豆腐)	ふりかけ御飯 京風たぬきうどん うまい菜とベーコンの炒め物 みかん缶	御飯 筑前煮 豆腐の真砂あんかけ フルーツみつ豆 味噌汁(大根・大根菜)
夕				御飯 かれのい鳴門煮 もやしと豚肉のソテー スパサラダ 味噌汁(絹揚げ・おくら)	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(あさり・白ねぎ) 昆布佃煮	御飯 焼き肉風炒め 擬製豆腐 胡瓜と小柱の甘酢和え 味噌汁(さつまいも・人参)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(タルタルソース) ひじきと豚肉の炒め煮 白菜の漬物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)

常食 献立だより 2019年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	18	19	20	21	22	23	24
朝A	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ・人参)	御飯 つけもの プレーンオムレツ(コンソメソース) ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・あさり)	御飯 つけもの 豚肉の和風炒め ほうれん草とちくわの真砂和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 カリフラワーといんげんの和風レサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 つけもの いわしつみれ 白菜と人参のなめ茸和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	あさり雑炊 チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 もやしとちくわのごま和え れんこん昆布佃煮	御飯 つけもの クロムツの生姜煮 うまい菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	朝B	食パン ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ シーフードスープ のみもの	クリームパン プレーンオムレツ(コンソメソース) じゃがいもと豚肉のクリームスープ のみもの	食パン 豚肉の和風炒め ほうれん草とちくわの真砂和え のみもの	黒糖ロール 洋風だし巻き卵 カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの	食パン ほうれん草とベーコンのソテー コーンポタージュスープ のみもの	バターロール もやしとちくわのごま和え チンゲン菜と鶏肉のスープ のみもの
昼	麦御飯 赤魚の煮付け れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) 味噌かきたま汁	キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け アスパラとツナの大葉レサラダ フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 たらのムニエル(オーロラソース) 里芋の鶏そぼろ煮 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 肉団子の中華あんかけ キャベツとささみのコチジャンレサラダ 青りんごゼリー 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ちらし寿司(柚子風味) 切干大根と鶏肉の煮物 フルーツミックス缶 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん)	御飯 さわらの魚田(白味噌田楽) さつまいもの甘煮 大根とアスパラの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ふりかけ御飯 とろろ蕎麦 キャベツと平天の煮浸し マンゴープリン
	夕	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の煮物 フルーチェ(いちご) 味噌汁(キャベツ)	御飯 ホキの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(湯葉)いりこ風味	御飯 おでん 肉金平(牛肉) 味噌汁(白菜・しいたけ) 高菜漬け	御飯 ホッケの塩麴焼き チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(わかめ・花麩) 金時豆煮	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 味噌汁(かぼちゃ) 胡瓜の浅漬け	御飯 鶏肉のやわらか煮 卵の花 ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(筍・人参)いりこ風味
日付	25	26	27	28			
朝A	御飯 つけもの アスパラとささみのソテー ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき)	御飯 つけもの 千草焼き カリフラワーとピーマンの柚子レサラダ 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	御飯 つけもの ポテトサラダ 大根といんげんの和え物 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 つけもの 鶏つみれ チンゲン菜とかまぼこの塩ごま和え 味噌汁(あさり・もやし)			
	朝B	食パン キャベツとツナのソテー 豆と鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール 千草焼き カリフラワーとピーマンの柚子レサラダ のみもの	食パン ポテトサラダ 大根と鶏肉のカレースープ のみもの			
昼	御飯 ヒレカツ 筍としいたけの煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) しば漬け	豚野菜丼 れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩)	たこ飯 鶏肉の塩麴蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラとちくわのクリームレモンレサラダ 味噌汁(白菜)	御飯 お好み焼き(豚肉) さつまいもとしいたけの煮物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) フルーツみつ豆			
	夕	御飯 さばの味噌煮 しろなと豚肉の炒め物 かきたま汁 たたきごぼう	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 菜の花としめじの酢味噌和え すまし汁(わかめ・人参)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 小松菜と油揚げの煮浸し フルーチェ(ピーチ) 味噌汁(じゃがいも)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ浸し ごぼうと鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・花麩) しその実漬け		