



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
<<節分>> 太巻き寿司 稲荷寿司 呉汁 いわし生姜煮 おからコロッケ味噌味 ごぼうサラダ アスパラの酢味噌かけ ロールケーキ 節分ボーロ	御飯 味噌汁 具沢山厚焼き卵 魚の生姜焼 チンゲン菜のツナ炒め きのことサラダ 白菜の酢の物 珈琲煮豆 りんごパイ フルーツ(バナナ)	御飯 味噌汁 ポークビーンズ たらのごまだれ焼 竹輪の炒り煮 ミニアメリカンドック もやしの和風サラダ 昆布佃煮 揚げせんべい さつまいも蒸しパン	御飯 コンソメスープ つくね焼き 魚のマヨネーズ焼き スパゲティミートソース 花野菜のサラダ ハートオムレツ ザーサイ 抹茶おからケーキ 青りんごゼリー	<<初午>> 御飯 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き フィッシュフリッター 山菜和風ソテー しもつかれ はくさいサラダ 菜花のわさび和え フルーツ(みかん) おしるこ
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
御飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚のカレー風味焼き なすと玉葱のオイスター炒め ひじきの炒り煮 温野菜サラダ チンゲン菜のポン酢和え 大学芋 ヨーグルトフルーツソースがけ	わかめ御飯 味噌汁 肉どうふ 魚の塩麹漬け焼き マリネ 手作り薩摩芋コロッケ 和風じゃこサラダ ほうれん草のけずり和え ふのラスク フルーツ(りんご)	御飯 味噌汁 鶏肉の桑焼き エビ寄せフライ ごま風味ツナポテト ウインナーと野菜のソテー きんぴらごぼう おろし和え ミニどら焼き コーヒーゼリー	御飯 コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 魚の照焼き 切干大根の卵炒め マカロニサラダ 干びよの梅肉和え うぐいす豆 ごま団子 フルーツポンチ	御飯 味噌汁 肉じゃが 魚の磯辺焼き 蟹蒸しシューマイ 白菜ときのこのゆず胡椒ポン酢和え 豆腐のサラダ 浅漬け ココアケーキ いちごババロア
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
御飯 すまし汁 肉と野菜の炒め物 魚の南部焼 オニオンリングフライ かぼちゃの甘煮 ナムル 白菜の浅漬け バームクーヘン Caせんべい	御飯 味噌汁 親子煮 魚の蒲焼き 炒り豆腐 キャベツのけずり和え 枝豆 昆布佃煮 ホットケーキ フルーツソースがけ あんみつ	炊き込みご飯 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ ケチャップソース さわらの西京焼き 含め煮 ひじきの和風サラダ フレンチポテト ポン酢和え 紅茶のシフォンケーキ マスカットゼリー	御飯 味噌汁 八宝菜 ホッケの塩焼き 春巻き 蓮根のきんぴら 塩昆布和え ツナサラダ 肉まん フルーツ(オレンジ)	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 魚の幽庵焼き 白菜と油揚げの和風炒め さつま芋のサラダ ブロッコリーのネギ塩おほか和え キムチ漬 キャラメルプリン フルーツ(バナナ)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
御飯 味噌汁 手作りメンチカツ サバの塩焼き 五目煮豆 春菊とベーコンの炒め物 中華春雨サラダ ほうれん草の小町和え コーヒーゼリー 桃まん	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き めばるのムニエル レモンバターソース 中華炒め スパゲティサラダ めかぶの和え物 三色豆 ロールケーキ フルーツ(りんご)	御飯 かき玉うどん 豚キムチ炒め さんまのおほか煮 里芋のそぼろあんかけ かき揚げ チンゲン菜のツナ和え やわらか昆布巻 チーズ蒸しケーキ フルーチェ	ハヤシライス コンソメスープ スパニッシュオムレツ ウインナーソテー 野菜のピクルス コールスローサラダ らっきょう漬け 杏仁フルーツ せんべい	御飯 中華風スープ 魚のピカタ 麻婆豆腐 ビーフソテー 大根サラダ ナムル ザーサイ フルーツヨーグルト きなことトースト

