

## 献立表

2月	朝食	昼食	夕食
1日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	月見うどん	白飯 鯖の塩焼き ピーマンのきんぴら 味噌汁(なす/玉ねぎ)
2日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	明太子パスタ	白飯 エビフライ ゴーヤチャンプル 味噌汁(豆腐/わかめ)
3日 (土)	フレンチトースト	パワーサラダ	シーフードグラタン ミネストローネ
4日 (日)	シリアル ヨーグルト バナナ	手巻き寿司	親子丼 漬物 お吸い物
5日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	菓子パン フルーツ	白飯 鶏の照り焼き ささみときゅうりの和え物 味噌汁(大根/にんじん/しめじ)
6日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	チンジャオロース丼	白飯 チキンソテー ラタトゥイユ
7日 (水)	シリアル ヨーグルト りんご	ツナとトマトのパスタ	白飯 ぶり大根 ほうれん草の胡麻和え ニラ玉スープ
8日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	ほうれん草とベーコンのキッ シュ スープ	白飯 豚汁 温野菜
9日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	おでん おにぎり(混ぜご飯)	五穀米 エビチリ もやしのナムル 中華スープ
10日 (土)	アサイーボウル	タコライス	白飯 牡蠣フライ 小松菜の煮びたし 味噌汁(大根/にんじん/ごぼう)
11日 (日)	シリアル ヨーグルト いちご	総菜パン 茹で卵	海鮮丼 海藻サラダ お吸い物
12日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	きつねうどん	白飯 鶏の唐揚げ キャベツの千切り 味噌汁(玉ねぎ/じゃがいも/わかめ)

13日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	醤油ラーメン 野菜炒め	パン サーモンのクリーム煮 サラダ オニオンスープ
14日 (水)	シリアル ヨーグルト バナナ	ホットケーキ	白飯 ピリ辛野菜炒め 海藻サラダ 味噌汁(大根/にんじん/里芋)
15日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	アラビアータ	白飯 かれいの煮付け サラダ 味噌汁(ねぎ/豆腐)
16日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	カニチャーハン 中華スープ	カレーライス 福神漬け サラダ
17日 (土)	フルーツサンド	カレーうどん	ピラフ 鶏のピカタ アボカドのマヨネーズソース和え スープ
18日 (日)	シリアル ヨーグルト りんご	山菜そば	オムライス サラダ かぼちゃのポタージュ
19日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	きのこのバター醤油パスタ	白飯 回鍋肉 きゅうりの浅漬け わかめスープ
20日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	味噌煮込みうどん	パン タラのムニエル 野菜のマリネ スープ
21日 (水)	シリアル ヨーグルト バナナ	サンドイッチ	白飯 ブリの塩焼き イカと里芋の煮物 味噌汁(豆腐/わかめ)
22日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	ちゃんぽん	白飯 とんかつ キャベツの千切り 味噌汁(玉ねぎ/しめじ)
23日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	グラタン	白飯 豚肉と野菜の味噌炒め 白菜の浅漬け ハマグリのお吸い物
24日 (土)	おにぎり(たらこ/昆布) 玉子焼き	セロリとベーコンのパスタ	パン 鶏のケチャップ煮 サラダ スープ
25日 (日)	シリアル ヨーグルト バナナ	総菜パン 茹で卵	麻婆豆腐丼 わかめの酢の物 中華スープ(キャベツ/玉子)

26日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	豆乳担々うどん	白飯 牛肉のオイスターソース炒め なめこおろし 味噌汁(玉子/ねぎ)
27日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	塩焼きそば	パン 白身魚のフライ フライドポテト 野菜スープ
28日 (水)	シリアル ヨーグルト りんご	トマトリゾット	白飯 ピーマンの肉詰め トマトと玉子の炒め物 味噌汁(玉子/ねぎ)
29日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	ナポリタン	白飯 ハンバーグ 野菜ソテー スープ