



	朝	昼	夜
1 (日)	米飯 えのきのみそ汁 キャベツのソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 なすのみそ汁 カレイのおろし煮 引き昆布の煮付 もやしの梅和え
2 (月)	米飯 山東菜のみそ汁 筑前煮 湯豆腐 ふりかけ	米飯 豚肉の味噌煮 わかめの酢の物 りんご 牛乳	麦飯 かき玉汁 さばの七味焼 ぜんまいの煎り煮 青菜のクルミ和え
3 (火)	米飯 もやしのみそ汁 親子煮 キャベツのおひたし うめびしお	米飯 大根と湯葉の炊合せ 刺身盛合せ 和菓子 牛乳	麦飯 里芋のみそ汁 かじきの照り焼き生姜風味 小松菜のマヨ和え オレンジ
4 (水)	米飯 油揚げのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 チンゲン菜のおひたし たいみそ	米飯 あじの中華風かば焼き 冬瓜の炒め煮 八朔 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 牛肉と野菜の炒め物 大根サラダ ひじきの煮物
5 (木)	米飯 小松菜のみそ汁 玉子焼き 白菜マヨ和え ふりかけ	カレーライス 野菜サラダ りんご 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 カレイの焼き魚 キャベツの和え物 南瓜の煮付
6 (金)	米飯 わかめのみそ汁 焼き魚 春菊のゴマ和え ふりかけ	米飯 青のり入り松風焼き なめこおろし いよかん 牛乳	麦飯 きくらげのスープ エビチリ 中華サラダ ふるふるゼリー
7 (土)	米飯 じゃがいものみそ汁 生利節と野菜の煮物 白和え のりつく	米飯 豚肉の生姜焼き 大根のナムル バナナ 牛乳	麦飯 オクラのすまし汁 たら粕漬け焼き スパサラ ジャコピーマン



	朝	昼	夜
8 (日)	米飯 かぶのみそ汁 ハムと野菜の炒め物 納豆 味付けのり	米飯 カレイのムニエル キャベツの炒め物 みかん 牛乳	麦飯 切り干し大根の味噌汁 鶏肉のチーズ焼 小松菜のにびたし 里芋のずんだ和え
9 (月)	米飯 白菜のみそ汁 タマゴロール もやしの和えもの たいみそ	米飯 さわらのマスタード焼き ほうれん草のおひたし りんご 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ 酢豚 ふろふき大根 わかめサラダ
10 (火)	米飯 キャベツのみそ汁 あじの塩焼き 小松菜のからしマヨ和え のりつく	米飯 チキンソテー 野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦飯 里芋のみそ汁 生揚げのおろしかけ きんぴらごぼう チンゲン菜の胡麻和え
11 (水)	米飯 わかめのみそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 たいみそ	米飯 きりたんぼ鍋 メカブのだし和え バナナ 牛乳	麦飯 にらのみそ汁 袖庵焼き 切干大根の炒り煮 さつま芋サラダ
12 (木)	米飯 えのきのみそ汁 野菜の炒め物 温泉卵 味付けのり	米飯 さばのミルクみそ煮 ブロッコリーサラダ 八朔 牛乳	麦飯 小松菜のみそ汁 八宝菜 山菜の炒り煮 もやしの和え物
13 (金)	米飯 ごぼうのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮 春菊のおひたし ふりかけc	米飯 かじきの照り焼き生姜風味 春雨のぽん酢和え りんご 牛乳	麦飯 大根おろしの味噌汁 卵とじ 茄子の田楽 カリフラワーサラダ
14 (土)	米飯 茄子の味噌汁 野菜のカレー炒め 青菜のおひたし うめびしお	米飯 エビカツ キャベツのサラダ ハートのチョコプリン 乳酸菌飲料	麦飯 豚汁 カレイの煮魚 白菜の香味和え キウイフルーツ

2月



にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
15 (日)	米飯 油麩のみそ汁 赤魚の生姜焼き 小松菜のえのき茸和え ふりかけ	米飯 かに入り卵蒸し じゃが芋の煮物 いよかん 牛乳	麦飯 すまし汁 牛肉と大根の中華煮 茄子の油炒め いんげんのおかか和え
16 (月)	米飯 にらのみそ汁 キャベツのソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 麻婆豆腐 カリフラワーの梅和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 あじの塩焼き ひじきの煮物 中華風辛子和え
17 (火)	米飯 青菜のみそ汁 筑前煮 納豆 味付けのり	米飯 豚肉の味噌煮 野菜サラダ バナナ 牛乳	麦飯 水菜のすまし汁 さわらの若草焼 ぜんまいの煮物 青菜のクルミ和え
18 (水)	米飯 もやしのみそ汁 豆腐とカニのあんかけ ほうれん草のツナ和え ふりかけ	米飯 ズキのトマトソースかけ おからの炒り煮 オレンジ 牛乳	麦飯 大根のみそ汁 親子煮 キャベツのおひたし 杏仁豆腐
19 (木)	米飯 油揚げのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 長芋のだし和え ふりかけ	米飯 あじの中華風かば焼き 冬瓜の炒め煮 八朔 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 牛肉と野菜の炒め物 大根のサラダ チンゲン菜のおひたし
20 (金)	米飯 きぬさやのみそ汁 たまご焼き 白菜マヨ和え のりつく	米飯 肉豆腐 わかめの酢の物 りんご 牛乳	なめこのみそ汁 カレイの治部煮 小松菜の和え物 南瓜の煮付
21 (土)	米飯 豆腐のみそ汁 焼き魚 青菜のゴマ和え うめびしお	米飯 松風焼き オクラのおろし和え バナナ 牛乳	麦飯 キノコのスープ エビチリ ナムル キャベツの和え物



	朝	昼	夜
22 (日)	米飯 じゃがいものみそ汁 生利節と野菜の煮物 ほうれん草のおひたし ふりかけ	米飯 豚肉の生姜焼き 白和え オレンジ 牛乳	麦飯 ワカメのすまし汁 たら西京焼き スパサラ ジャコピーマン
23 (月)	米飯 にらのみそ汁 ハムと野菜の炒め物 湯豆腐 たいみそ	米飯 カラスガレイのムニエル 小松菜のにびたし キウイフルーツ 牛乳	麦飯 切干大根の味噌汁 鶏肉のチーズ焼 キャベツのサラダ 里芋のずんだ和え
24 (火)	米飯 白菜のみそ汁 タマゴロール もやしの和えもの ふりかけ	米飯 さわらのマスタード焼き ほうれん草のおひたし みかん 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ 酢豚 ふろふき大根 わかめサラダ
25 (水)	米飯 キャベツのみそ汁 ほっけ開き干焼魚 小松菜のからしマヨ和え のりつく	米飯 チキンソテー レタスサラダ りんご 牛乳	麦飯 わかめのみそ汁 五目玉子焼き 変わりきんぴら えのきおろし
26 (木)	米飯 豆腐のみそ汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 ほうれん草のナムル うめびしお	米飯 きりたんぼ鍋 メカブのだし和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 袖庵焼き 切干大根の炒り煮 さつま芋サラダ
27 (金)	米飯 まいたけの味噌汁 青菜ソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 さばのミルクみそ煮 小松菜のおひたし オレンジ 牛乳	麦飯 大根のみそ汁 八宝菜 もやしのぽん酢和え 南瓜の煮付
28 (土)	米飯 ごぼうのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮 春菊のおひたし たいみそ	米飯 鶏肉のパンソース煮 春雨サラダ りんご 牛乳	麦飯 ほうれん草のみそ汁 卵とじ 茄子の油炒め カリフラワーのごまあえ