

〇〇献立一覧表〇〇

2022年 2月 [高槻けやきの郷 一般]

2021/12/24

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食	クリームエスカルゴ カリフラワーとひき肉のソテー メロンゼリー 低脂肪乳	青菜粥 和風ポトフ ヨーグルト 低脂肪乳	イエローロール (大) ソーセージのソテー マンゴー缶 低脂肪乳	きのご雑炊 白菜とツナの炒め煮 グレープゼリー 低脂肪乳	レストラン スクランブルエッグ りんごゼリー 低脂肪乳	鶏雑炊 キャベツの炒め煮 オレンジゼリー 低脂肪乳	
昼食	木の葉丼 炒めビーフン 菜の花の辛子和え 大根のみそ汁	ごはん 鶏肉のソテー・ステーキソース アスパラのマスタードソテー マカロニサラダ コンソメスープ	◎節分 助六寿司 五目豆 ほうれん草のお浸し うずまき麩の赤出汁	ごはん 肉団子の黒酢ソース ポテトのチーズ焼き 彩り野菜のマリネ オクラの中華スープ	ごはん さわらの磯焼き 里芋の煮っころがし キウイ なめこのみそ汁	ごはん さばの西京焼き 春菊と白菜の煮浸し (貝だし) いんげんのクルミ和え とろろ昆布のすまし汁	
夕食	◎お一日 赤飯 白身魚のもろみ風味焼き 炊き合わせ チンゲン菜と桜えびの和え物 豆腐のすまし汁	ごはん カレイの酒蒸し メンチカツ (1/2個) うまい菜の錦糸かけ あげのみそ汁	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め 茄子の田楽 ブロッコリーのドレ和え はんぺんのすまし汁	ごはん あじの山椒煮 炒り豆腐 からし菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 和風スパゲティー カリフラワーの和え物 ほうれん草のすまし汁	ごはん おでん もやしの香味炒め 菜の花のゆかり和え 麩のみそ汁	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食	芋粥 かんの777豆腐の煮物 ヨーグルト 低脂肪乳	丸ロール ブロッコリーのクリーム煮 ぶどう缶 低脂肪乳	六種の彩り野菜粥 白菜の中華煮 メロンゼリー 低脂肪乳	メロンパン しる菜のソテー グレープゼリー 低脂肪乳	しらす雑炊 豆乳五彩煮の照り焼き りんごゼリー 低脂肪乳	イエローロール (大) ポテトのマスタードソテー オレンジゼリー 低脂肪乳	卵粥 イカ団子の煮物 オレンジゼリー 低脂肪乳
昼食	小ごはん カレイうどん かぶの含め煮 しる菜の和え物	ごはん 鶏肉のボン酢炒め かぼちゃの煮物 胡瓜のドレ和え 豆腐のみそ汁	◎いい魚の日 ごはん お刺身 茶碗蒸しかに風あんかけ 漬物 赤出汁	ごはん 牛肉と温野菜のゴマだれ 金平ごぼう ブロッコリーの和え物 春菊のすまし汁	ごはん たらの和風あんかけ 白菜と水菜の煮浸し 春雨のマヨ和え 大根のみそ汁	鶏飯 野菜つみれの煮物 オクラのおかか和え 鶏飯用スープ	ごはん ブリ大根 アスパラの炒め物 もやしのかおり和え ごぼうのみそ汁
夕食	ごはん カレイの梅香焼き レンコンの炒め煮 ぬた和え ゆばのすまし汁	ごはん 赤魚の照り焼き チンゲン菜の炒め物 人参サラダ かまぼこのすまし汁	ごはん 豆腐揚げ野菜あん 大根と豚ばら肉の煮物 うまい菜の辛子和え そうめんのすまし汁	ごはん さわらのバター醤油焼き 卵の花 ほうれん草となめ茸の和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 煮込みハンバーグ (デミグラスソース) きのこベークのクリームソテー オレンジ キャベツのスープ	ごはん あんこうのちり蒸し 茄子と花がらもの煮物 和風サラダ なめこのみそ汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め 長芋の煮物 うまい菜のわさび和え とろろ昆布のすまし汁
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食	きのご雑炊 はんぺんと菜の花のさっと煮 メロンゼリー 低脂肪乳	抹茶食パン カリフラワーの和風味炒め グレープゼリー 低脂肪乳	雑炊 (帆立風味) 豆腐のふわふわとしる菜の煮物 マンゴー缶 低脂肪乳	丸ロール スクランブルエッグ ヨーグルト 低脂肪乳	卵粥 かぶの中華煮 りんごゼリー 低脂肪乳	レストラン チンゲン菜のそぼろ炒め オレンジゼリー 低脂肪乳	鶏雑炊 野菜つみれの煮物 メロンゼリー 低脂肪乳
昼食	◎バレンタイン ごはん かぼちゃのクリームシチュー ハートのコロッケ シーザーサラダ ハートケーキ	◎いいごはん 鶏そぼろとごぼうのご飯 銀ひらすの酒蒸し かぶの柚子あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 分葱のみそ汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 茄子の揚げ煮 からし菜とツナの和え物 ゆばのすまし汁	◎天ぷらの日 ごはん 天ぷら はんぺんの含め煮 菜の花の辛子和え あさりのみそ汁	ごはん 牛肉のにんにく醤油炒め 水餃子 三色ナムル 春雨の中華スープ	ごはん さわらの西京焼き 平天の炒り煮 白菜のゆかり和え 花麩のすまし汁	ごはん 豚肉のしぐれ煮 水菜の卵とじ もやしのドレ和え 豆腐のみそ汁
夕食	ごはん カレイの生姜煮 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 麩のみそ汁	ごはん 千草焼き ひじきの炒め煮 おろし酢の物 のっぺい汁	ごはん あじの香味焼き ピーマンの炒め物 和風ポテトサラダ あげのみそ汁	ごはん 厚揚げとひき肉の味噌バター炒め 白菜と桜えびの煮浸し にんじんの青のりサラダ とろろ昆布のすまし汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ がんもの煮物 オクラと長芋のねばねば和え うまい菜のみそ汁	ごはん チキンビーンズ レンコンと野菜のソテー きのこのサラダ コーンスープ	ごはん ホキの竜田揚げ からし菜のじゃこ炒め キウイ そうめんのすまし汁
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	あさり雑炊 肉団子・炒め物 グレープゼリー 低脂肪乳	イエローロール (大) ソーセージのソテー ヨーグルト 低脂肪乳	ゆかり粥 イカ団子の煮物 りんごゼリー 低脂肪乳	チョコ食パン カリフラワーのソテー みかん缶 低脂肪乳	中華粥 じゃが芋とツナの炒め物 メロンゼリー 低脂肪乳	丸ロール キャベツのソテー オレンジゼリー 低脂肪乳	青菜粥 マトウダイの照り焼き・添え ヨーグルト 低脂肪乳
昼食	ごはん タラのチーズ焼き スパゲティーの香草炒め シーフードマリネ チンゲン菜のスープ	ごはん 五目豆腐 シューマイ トマトの華風和え 分葱の中華スープ	ごはん さばの塩焼き レンコンのあおさ炒め 春菊の白和え かき玉汁	キーマカレー (温泉卵) らっきょ・福神漬け シーザーサラダ グレープゼリー	カニご飯 赤魚の煮付け セロリの金びら 大根と菜の花のサラダ 春菊となめこのすまし汁	ごはん ハンバーグ・きのこのソース かぼちゃの含め煮 からし菜の浅漬け 玉ねぎのみそ汁	ごはん さわらの梅香煮 金平ごぼう しる菜としらすのわさび和え そうめんのすまし汁
夕食	ごはん お好み焼き (豚) 切干大根の炒め煮 しる菜のお浸し じゃが芋のみそ汁	小ごはん おかめそば さつま芋の甘煮 いんげんと蒸し鶏の和え物	ごはん 豚肉と里芋の煮物 茄子の煮浸し 春雨の酢の物 うずまき麩のみそ汁	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜と湯葉の和え物 とろろ昆布のすまし汁	ごはん 牛肉と里芋の炒め 炒めビーフン ブロッコリーの和え物 あさりのみそ汁	ごはん カレイの南部焼き ひじきの炒め煮 チンゲン菜のおろし和え かまぼこのすまし汁	ごはん 和風オープンオムレツ 野菜かき揚げのあんかけ ポテトサラダ もやしのみそ汁
	28 (月)						
朝食	六種の彩り野菜粥 がんもの煮物 グレープゼリー 低脂肪乳						
昼食	中華丼 やわらか焼き餃子 アスパラの中華和え コーンの中華スープ						
夕食	ごはん あじの大葉味噌焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢和え 豆腐のすまし汁						

\*都合により献立を変更することがあります。