


【すこやか】 常食 献立日より 平成24年2月 ◇前半◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A			御飯 インゲンとイカの炒め煮 味噌汁（小松菜・巻麴） のり佃煮	御飯 金平牛蒡 味噌汁（かぼちゃ） 漬物	御飯 野菜炒め 味噌汁（豆腐） 小付け（種なし梅）	御飯 かぼちゃの含め煮 味噌汁（舞茸・おつゆ麴） 漬物	御飯 キャベツの炒め煮 味噌汁（あさり・豆腐） 漬物（刻み青高菜）
朝B			食パン インゲンとハムのソテー 飲み物	ミニあんぱん スクランブルエッグ 飲み物	食パン キャベツのポトフ風 飲み物	レーズンロール かぼちゃのポタージュースープ フルーツ(オレンジ) 飲み物	食パン チンゲン菜のソテー フルーツ(キウイ) 飲み物
昼			御飯 博多筑前煮 大根サラダ 焼き豆腐の柚子味噌田楽 すまし汁（アサリ・トコ昆布）	びびんバ たたき胡瓜 さつまいもの黒糖煮 中華スープ（はくさい・ワカメ）	散らし寿司 小鯛の生姜煮 菜の花のピーナッツ和え 手作り茶碗蒸し 福豆 	御飯 干草蒸し ねぎとはくさいの酢味噌和え のっぺい汁 かぶらの浅漬け	御飯 ソイの香味ソースかけ さつまいもの煮物 白ナの生姜醤油和え 味噌汁（えのき・しめじ）
夕			御飯 鯖の若狭焼き 春雨サラダ キャベツとツナの蒸し煮 味噌汁（じゃがいも）	御飯 あじのカレームニエル 白ナと揚げの煮浸し 味噌汁（椎茸・おつゆ麴） あんずの甘煮	御飯 鶏肉のおろしあんかけ ブロッコリーとかにしぐれのサラダ 味噌汁（もやし・人参） 茎ワカメの佃煮	御飯 赤魚の山椒煮 湯豆腐 牛蒡サラダ 赤だし（小松菜・巻麴）	御飯 豚のくわ焼き 黒豆がんもの煮物 大根とツナの梅風味サラダ すまし汁（筍・花麴）

日付	6	7	8	9	10	11	12
朝A	御飯 高野玉子のあんかけ 味噌汁（菜の花・ワカメ） 漬物	椎茸と人参の雑炊 キャベツと絹揚げの炒め煮 漬物（野沢菜）	御飯 ツナじゃが 味噌汁（筍・ワカメ） 漬物（刻みたくあん）	御飯 だしまき玉子 味噌汁（おつゆ麴・玉葱） 漬物	御飯 五目大豆煮 味噌汁（椎茸・巻麴） いりこ味噌	御飯 人参の玉子とじ 味噌汁（チンゲン菜・おつゆ麴） 漬物	御飯 ホウレン草の和風ソテー 味噌汁（ワカメ） 漬物
朝B	食パン オムレツ 飲み物	ミニクリームパン キャベツとハムのソテー 飲み物	食パン じゃがいものポトフ風 飲み物	黒糖ロール 卵とトマトのスープ仕立て 飲み物	食パン コーンポタージュースープ フルーツ(キウイ) 飲み物	バターロール スクランブルエッグ マカロニサラダ 飲み物	食パン ホウレン草とベーコンのクリーム煮 飲み物
昼	御飯 鯖の味噌粕煮 ポテトサラダ すまし汁（ソーメン・梅かまぼこ） フルーツ（黄桃缶）	キーマカレー 漬物（福神漬） ブロッコリーとレタスの柚子ジュレサラダ プルーンヨーグルト	御飯 刺身盛り合わせ ひじきと干瓢の煮物 小松菜の豆乳和え 赤だし（椎茸・巻麴）	御飯 肉団子の甘辛煮 かぼちゃとカリフラワーのサラダ 味噌汁（キャベツ・人参） チリメン佃煮	青高菜御飯  しっぽくうどん もやしのピリ辛和え フルーツ（みかん缶）	御飯 肉豆腐 キャベツとツナのサラダ 味噌汁（えのき・じゃがいも） フルーツ（りんご缶）	木の葉丼 ブロッコリーと蒸し鶏のゴマドレサラダ 中華スープ（ササゲ・玉葱・春雨） 杏仁豆腐（黄桃缶添え）
夕	御飯 鶏肉のねぎ焼き 三色稲荷の煮物 はくさいとしらすの甘酢和え 味噌汁（玉葱・巻麴）	麦御飯 たらの更紗あんかけ とろろ 割干大根の煮物 味噌汁（白ナ・豆腐）	御飯  えびの松風焼き 豚軟骨と大根の煮物 味噌汁（牛蒡・人参） はくさいの浅漬け風	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と揚げの煮物 すまし汁（水菜・豆腐） フルーツ（西洋なし缶）	御飯 鶏のマリネソース焼き 煮奴 桐尾煮 味噌汁（はくさい・ワカメ）	御飯 黄金カレイの照り焼き 小松菜の煮浸し 生酢 味噌汁（玉葱・人参）	御飯 おからハンバーグ はくさいとみつばの酢の物 里芋の土佐煮 味噌汁（舞茸・花麴）

【すこやか】 常食 献立だより 平成24年2月 ◇後半◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 小鯛のさっぱり煮 味噌汁(小松菜・人参) ふりかけ	鮭雑炊 はくさいと豚の炒め煮 漬物(すぐき漬け)	御飯 豆乳入りだしまき卵 味噌汁(筍・おつゆ麩) 漬物	御飯 えび団子 味噌汁(もやし・人参) 漬物	御飯 ぜんまいの煮物 味噌汁(チンゲン菜) のり佃煮	御飯 茎わかめの炒め煮 味噌汁(舞茸・巻麩) 漬物	御飯 キャベツとツナのカレーソテー 味噌汁(わかめ) 漬物
朝B	食パン インゲンとツナのサラダ 飲み物	ミニあんぱん はくさいのスープ煮 飲み物	食パン カリフラワーのサラダ 飲み物	レーズンロール スクランブルエッグ 飲み物	食パン チンゲン菜のソテー 飲み物	ミニクリームパン かぼちゃのタルタルサラダ フルーツ(キウイ) 飲み物	食パン キャベツとツナのカレーソテー 飲み物
昼	御飯 ミルフィーユカツ 胡瓜とイカの甘酢和え 切干大根 すまし汁(椎茸・トロロ昆布)	御飯 だしまき玉子 ホウレン草の豆乳和え 味噌汁(牛蒡・人参) フルーツ(白桃缶)	御飯 ミートローフ キャベツとツナのピーナッツ和え 味噌汁(玉葱・しめじ) 金時豆煮	御飯 ブリの照り煮 春雨サラダ 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 油淋鶏 卵の花 すまし汁(春菊・花麩) フルーツ(りんご缶)	握り寿司 ホウレン草と人参のごま和え 手作り茶碗蒸し フルーツ(はっさく缶)	御飯 豚肉のマスタード炒め 大根と大根葉の金平風 ポテトサラダ かきたま汁
夕	御飯 シマガツオの卵けんちん蒸し さつまいもサラダ チンゲン菜のごま和え 味噌汁(もやし・おつゆ麩)	御飯 焼肉風 じゃがいもの煮っころがし 味噌汁(大根・大根葉) 茎わかめの佃煮	御飯 たらの香り蒸し 一口ヒロウスの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 柚子大根	御飯 おでん盛り合わせ ブロッコリーと紅鮭の中巻汁和え 味噌汁(はくさい・揚げ) フルーツミックス缶	御飯 ホッケの塩焼き 里芋の煮物 たたき牛蒡 味噌汁(キャベツ・おつゆ麩)	御飯 鶏まるごとハンバーグ はくさいとイカの土佐酢和え 味噌汁(アサリ・揚げ) 漬物(野沢菜漬け)	御飯 あじの香草パン粉焼き 擬製豆腐のあんかけ 白ナのわさび醤油和え 味噌汁(玉葱・おつゆ麩)

日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 インゲンと鶏の炒め煮 味噌汁(チンゲン菜・人参) 鯛味噌	エビそばろ雑炊 かんぴょうと豚の炒め煮 蕪の浅漬	御飯 糸昆布とツナの煮物 味噌汁(豆腐) 漬物	御飯 大根と豚ばらの煮物 味噌汁(もやし・巻麩) 漬物	御飯 じゃがいもと絹揚げの煮物 味噌汁(えのき) いりこ味噌	御飯 牛蒡と揚げの炒め煮 味噌汁(さつまいも) 漬物	御飯 豚ばらの洋風煮込み 味噌汁(筍・おつゆ麩) ふりかけ
朝B	食パン インゲンとササミのサラダ フルーツ(洋ナシ缶) 飲み物	黒糖ロール マカロニサラダ 飲み物	食パン スクランブルエッグ 飲み物	バターロール ホウレン草とハムのクリーム煮 飲み物	食パン じゃがいものポトフ風 飲み物	ミニあんぱん ミートオムレツ 飲み物	食パン 豚ばらの洋風煮込み 飲み物
昼	御飯 うなぎの蒲焼き 高野の煮物 はくさいのゴマ酢和え 赤だし(椎茸・巻麩)	御飯 肉じゃが ひじきの炒り煮 菜の花のなめたけ和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 鮭の野菜甘酢あんかけ ブロッコリーの真砂和え さつまいもとリンゴの煮物 味噌汁(白ナ・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のネギ塩ダレかけ のたいも(宮崎郷土料理) すまし汁(トロロ昆布・花麩) フルーツ(みかん缶)	御飯 牛肉と玉葱のオムレツ炒め キャベツの煮浸し かきたま汁(のり) フルーツ(白桃缶)	黒大豆御飯 鯉そば 小松菜の香味和え 漬物(すぐき漬)	御飯 赤魚の西京焼き ピーンサラダ すまし汁(いか団子) あさりと昆布の佃煮
夕	御飯 鶏のはちみつ照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(小松菜・揚げ) チリメン佃煮	御飯 メルルーサのジンジャーソースかけ 金平牛蒡 ねぎとアサリの酢味噌和え すまし汁(豆腐・花麩)	御飯 ちゃんこ鍋 大根サラダ フルーツミックス缶	御飯 さわらのムニエル 煮奴 たたき胡瓜 味噌汁(玉葱・人参)	御飯 ひろうすの炊き合わせ 鮫鱈の南蛮漬 味噌汁(菜の花・おつゆ麩) 大根の浅漬 柚子風味	御飯 豚ピカタのおろしあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとわかめの甘酢和え 味噌汁(はくさい)	御飯 チキンカツ 湯豆腐 味噌汁(キャベツ・玉葱) 野沢菜じゃこ炒め

日付	27	28	29			
朝A	御飯 はくさいとツナの煮浸し 味噌汁(絹揚げ・椎茸) 漬物	カニ雑炊 もやしのじゃこ炒め 漬物(刻み青高菜)	御飯 博多筑前煮 味噌汁(玉葱・おつゆ麩) 漬物	<p>2月献立</p> <p>◇2月6日(朝)高野玉子のあんかけ◇ 高野豆腐を作る際に、形を成さなかったものは『粉豆腐』と呼ばれ、昔から食されていました。良質な植物性タンパク質と脂肪を豊富に含んでおり、味にクセが無く淡泊で、お料理にも良く利用されています。今回はその粉豆腐を利用して、和風オムレツ風に仕上げました。</p> <p>◇2月12日(夕)おからハンバーグ◇ おからとは、豆腐を製造する過程で、大豆から豆乳を絞った後に残ったもの。食物繊維を非常にたくさん含んでおり、人気のある食材です。今回はハンバーグにおからを加え、いつもと少し違った一品に仕上げました。</p> <p>◇2月15日(昼)ミートローフ◇ アメリカ合衆国の家庭料理。ひき肉にみじんきりにした野菜を混ぜ、つなぎを入れて焼き、出来上がったら切り分けてソースをかけて食べていきます。特製のトマトソースと一緒に食べると、本格的なお味をお楽しみいただけます。</p> <p>◇2月23日(昼)のたいも◇ 小さい里芋とつぶした里芋を和え、白ゴマの入った味噌を絡めて食す一品。里芋のやわらかい食感と白ゴマ入りの味噌の風味が絶妙で、素材の良さもきちんと残したお料理です。宮崎県の郷土料理として、のたいも、ぬたいもと呼ばれて愛されています。</p> <p>◇2月29日(昼)フリ大根◇ 冬に脂がのってくる「フリ」を用いた、冬の定番料理。日本全国で愛されていますが、実は富山県の郷土料理なのです。食べるとほっと温かくなるお料理です。</p>		
朝B	食パン はくさいと貝柱のクリーム煮 飲み物	レーズンロール ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 飲み物	食パン ミネストローネ フルーツ(パイン缶) 飲み物			
昼	カレーライス 漬物(福神漬け・らっきょう) カリフラワーとコーンのサラダ フルーツ(リンゴ缶・バナナ)	鶏そぼろと卵の二色丼 筍の土佐煮 ミニかき揚げ ミニあんかけにゆうめん 小付け(うぐいす豆)	御飯 卵糍紗焼きのあんかけ フリ大根 卵の花 赤だし(はくさい・巻麩)			
夕	御飯 さばの塩焼き あげまきの煮物 胡瓜としらすのゴマ酢和え 味噌汁(花麩・わかめ)	御飯 シマガツオの味噌煮 キャベツの炒め煮 すまし汁(豆腐・湯葉) 柚子大根	御飯 牛肉の和風炒め 白ナと油揚げの煮浸し さつまいもサラダ 味噌汁(牛蒡・わかめ)			